


Ementa Do Refeitório - Semana de 22 a 28 de Julho de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 22	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Omolete simples c/ arroz branco ^{3,5,6}	Prato Geral	Empadão de batata e atum ⁴
Salada de alface e cenoura raspada	Legumes	(cebola, tomate, salsa) e Salada de alface
Omolete simples triturado c/ puré de arroz ^{3,5,6}	Mole	Empadão de batata e atum ⁴
Arroz de frango simples	Dieta Ligeira	Atum ao natural e batata cozida ⁴
Pêra/ Puré de pêra	Sobremesa	Banana/ Puré de Banana
Terça-feira (Almoço)	Dia 23	Terça-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde ¹²	Sopa	Sopa de Feijão verde ¹²
Rissóis de camarão c/ arroz branco ^{1,3,4,5,6,12}	Prato Geral	Bife de frango grelhado c/ massa espiral cozida ^{5,6}
Salada de alface	Legumes	Espinafres salteados em alho
Perca cozida triturada c/ puré de arroz ⁴	Mole	Bife de frango triturado c/ puré de massa ^{5,6}
Perca cozida c/ arroz branco ⁴	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ massa espiral cozida ^{5,6}
Nectarina/ Puré de nectarina	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 24	Quarta-feira (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Esparguete à bolonhesa	Prato Geral	Salmão no forno c/ batata cozida ⁴
(cebola, tomate) Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface e cenoura Parábéns Alice 
Esparguete à bolonhesa triturado ¹	Mole	Salmão triturado c/ puré de batata ⁴
Esparguete à bolonhesa simples ¹	Dieta Ligeira	Salmão grelhado e batata cozida ⁴
Laranja / Puré de laranja e banana	Sobremesa	Pêra /Puré de pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 25	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão Verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde
Caldeirada de lulas ^{4,5,6,12}	Prato Geral	Costeleta de porco grelhada c/ massa espiral cozida ¹
(tomate, pimento) e Salada de alface	Legumes	Repolho salteado
Caldeirada de lulas triturada ^{4,5,6,12}	Mole	Costeleta de porco no forno triturada c/ puré de massa ¹
Abrótea cozida c/ batatas cozidas ⁴	Dieta ligeira	Bife de peru grelhado c/ massa espiral cozida ¹
Banana / Puré de pêra e banana	Sobremesa	Ameixa / Puré de ameixa
Sexta-feira (almoço)	Dia 26	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Arroz à Valenciana (frango) ^{4,12}	Prato Geral	Raia estufada c/ batatas cozidas ³
(cebola, cenoura, repolho, ervilha)	Legumes	(cebola, tomate, pimento) + Brócolos cozidos
Arroz à Valenciana triturado	Mole	Raia estufada c/ puré de batata ³
Arroz de frango simples	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
Maçã / Puré maçã	Sobremesa	Perá / Puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 27	Sábado (jantar)
Sopa Abóbora e feijão vermelho ¹²	Sopa	Sopa de Abóbora e feijão vermelho ¹²
Solha no forno c/ batatas assadas ⁴	Prato Geral	Fêvera grelhada c/ arroz de cenoura
Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface
Solha no forno triturada c/ puré de batata ⁴	Mole	Fêvera grelhada triturada c/ puré de arroz de cenoura
Solha no forno simples c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Fêvera grelhada c/ arroz de cenoura ^{5,6}
Damasco / puré de damasco	Sobremesa	Banana / Puré de Banana e laranja
Domingo (almoço)	Dia 28	Domingo (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Strogonoff de peru c/ cogumelos c/ esparguete cozido ^{1,7,12}	Prato Geral	Douradinhos no forno c/ arroz branco
Feijão verde cozido	Legumes	Salada de alface e tomate
Strogonoff de peru triturado c/ puré de massa ^{1,7,12}	Mole	Douradinhos no forno triturados c/ puré de arroz branco ⁴
Peru estufado simples c/ esparguete cozido ¹	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ arroz branco
Gelatina	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra

Observações: A ementa é suscetível a alterações não previstas. O prato das intolerâncias apenas esta disponível para os clientes que tem uma intolerância confirmada. Não é possível garantir que todos os pratos sejam isentos de algumas substâncias/ produtos que provocam alergias/intolerâncias: ¹ glúten, ² crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³ ovos e produtos à base de ovos, ⁴ peixe e produtos à base de peixe, ⁵ amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶ soja e produtos à base de soja, ⁷ leite e produtos à base de leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo e produtos à base de aipo, ¹⁰ mostrada e produtos a base de mostrada, ¹¹ sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ tremçoço e produtos á base de tremçoços, ¹⁴ moluscos e produtos á base de moluscos. Para mais informações relativas a cada prato contacte um colaborador. Regulamento (EU) do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011.

