



Ementa Do Refeitório - Semana de 8 a 14 de Julho de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 8	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Salada de massa espiral, ovo cozido, macedônia de legumes e maionese ^{1,4}	Prato Geral	Perca grelhada (cenoura, alho francês) c/ batata assada ⁴
(macedônia de legumes)	Legumes	Feijão verde cozido
Ovo cozido triturado c/ puré de massa e puré de legumes ^{1,3}	Mole	Perca grelhada c/ puré de batata ⁴
Massada de peru simples ¹	Dieta Ligeira	Perca grelhada simples c/ batata cozida
Banana / Puré de Banana e maçã	Sobremesa	Laranja / Puré de Laranja e pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 9	Terça-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e lentilhas ¹²	Sopa	Sopa de Cenoura e lentilhas ¹²
Massada de atum (cebola, tomate, cenoura) ^{1,4}	Prato Geral	Strogonoff de peru c/ esparguete cozido ¹
Salada de alface	Legumes	C. portuguesa salteada
Massada de atum triturada ^{1,4}	Mole	Strogonoff de peru triturado c/ puré de massa ¹
Massada de atum ao natural simples ^{1,4}	Dieta Ligeira	Peru estufado simples c/ esparguete cozido ¹
Pêra/puré de pêra	Sobremesa	Kiwi / puré de kiwi
Quarta-feira (almoço)	Dia 10	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Costeleta de porco grelhada e batata frita ^{5,6,12}	Prato Geral	Salmão no forno c/ limão e batatas cozidas ⁴ 
Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface e tomate Parabéns Alexandra e Júlio
Costeleta de porco triturada c/ batatas trituradas ^{5,6,12}	Mole	Salmão no forno triturado c/ puré de batata ⁴
Coxa de frango cozida c/ batatas cozidas	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Banana / Puré de Banana e laranja
Quinta-feira (almoço)	Dia 11	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde
Filetes dourados no forno c/ arroz de feijão ^{4,12}	Prato Geral	Fígado de cebolada c/ batata cozida
Repolho salteado	Legumes	Feijão e cenoura cozidos
Filetes dourados triturados c/ puré de arroz de feijão ^{4,12}	Mole	Fígado de cebolada triturada c/ puré de batata
Filetes dourados no forno simples c/ arroz branco ^{4,12}	Dieta ligeira	Peru estufado c/ batata estufada ¹
Kiwi / Puré de Kiwi	Sobremesa	Pêra/ Puré de pêra
Sexta-feira (almoço)	Dia 12	Sexta-feira (jantar)
Sopa de C. coração e feijão vermelho ¹²	Sopa	Sopa de C. coração e feijão vermelho ¹² 
Esparguete c/ cogumelos, fiambre e molho de natas ⁷	e	Caldeirada de peixe c/ açafreão ⁴ Parabéns Armando
Brócolos cozidos	Legumes	(cebola, tomate, pimento)
Esparguete c/ cogumelos e fiambre triturado	Mole	Caldeirada de peixe c/ açafreão triturado ⁴
Coxa de frango estufada simples c/ esparguete	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
Banana / Puré de banana e laranja	Sobremesa	Maçã/ puré de maçã
Sábado (almoço)	Dia 13	Sábado (jantar)
Sopa Abóbora e C. flor	Sopa	Sopa Abóbora e C. flor
Solha no forno c/ batatas assadas ⁴	Prato Geral	Fêveras grelhada c/ massa de laços cozidas ^{1,5,6}
Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface e cenoura raspada
Solha no forno triturada c/ puré de batata ⁴	Mole	Fêveras grelhadas trituradas c/ puré de massa ^{1,5,6}
Solha no forno simples c/ batata assada simples	Dieta Ligeira	Fêvera grelhada c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Pêra/ puré de pêra	Sobremesa	Melão / Puré de Melão
Domingo (almoço)	Dia 14	Domingo (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Frango assado c/ arroz branco	Prato Geral	Dourada no forno c/ batata cozida ⁴
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	Feijão verde cozido
Frango triturado c/ puré de arroz	Mole	Dourada triturada e puré de batata ⁴
Frango assado simples c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Dourada no forno c/ batata cozida ⁴
Mousse de Chocolate ^{3,7}	Sobremesa	Laranja / puré de laranja e banana

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.

