


Ementa Do Refeitório - Semana de 13 a 19 de Maio de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 13	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Frango estufado c/ massa de espiral cozida (cebola, cenoura, ervilhas) e Salada de Alface	Prato Geral	Tortilha de batata e pimentos
Frango triturado c/ puré de massa	Legumes	Salada de alface e pepino
Frango estufado simples c/ massa cozida	Mole	Tortilha de batata e pimentos triturados
Laranja / Puré de Banana e laranja	Dieta Ligeira	Abrótea cozida com Batata Cozida
	Sobremesa	Pêra /Puré de Pera
Terça-feira (Almoço)	Dia 14	Terça-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Salada de batata, atum , grão de bico, cenoura e brócolos (cenoura, brócolos) e salada de alface	Prato Geral	Bife de peru grelhado c/ massa de laços cozida ^{1,5,6} 
Puré de batata e atum triturado	Legumes	Brócolos cozidos
Batata cozida e atum ao natural	Mole	Bife de peru estufado triturado c/ puré de massa ^{1,5,6}
Pêra/Puré de Pêra	Dieta Ligeira	Bife de peru grelhado c/ massa cozida
	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 15	Quarta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Almôndegas estufadas c/ esparguete cozido ¹ (cebola, cenoura) e Salada de alface e tomate	Prato Geral	Solha no forno c/ batatas assadas ⁴
Almôndegas trituradas c/ puré de massa ¹	Legumes	Feijão verde e cenoura cozidos
Almôndegas simples c/ esparguete cozido ¹	Mole	Solha no forno triturada c/ puré de batata ⁴
Kiwi / Puré de Kiwi e maçã	Dieta Ligeira	Solha assada simples c/ batata assada ⁴
	Sobremesa	Pêra/ Puré de pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 16	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e feijão manteiga ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e feijão manteiga ¹²
Filetes de pescada fritos c/arroz de tomate	Prato Geral	Strogonoff de peitos de frango c/ massa espiral cozida ¹
Salada de alface	Legumes	Salada de alface e beterraba
Filetes de pescada fritos triturados c/puré de arroz de tomate	Mole	Strogonoff triturado c/ puré de massa ¹
Filetes de pescada simples c/arroz branco	Dieta ligeira	Peito de frango estufado simples e massa espiral cozida ¹
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 17	Sexta-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Arroz de peru no forno gratinado ⁴	Prato Geral	Carapau de cebolada c/ batata cozida ⁴
Salada de alface e tomate	Legumes	C. Portuguesa cozida
Arroz de peru triturado	Mole	Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata ⁴
Arroz de peru simples	Dieta Ligeira	Carapau cozido c/ batata cozida ⁴
Gelatina	Sobremesa	Kiwi / puré de Kiwi e pêra
Sábado (almoço)	Dia 18	Sábado (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Arroz malandro de Raia ⁴ (cebola, tomate, coentros) e salada de alface	Prato Geral	Massada de frango ¹
Arroz malandro de raia triturado ⁴	Legumes	Cebola, cenoura, courgette raspados salteados
Arroz malandro de raia ⁴	Mole	Massada de frango triturada ¹
Abacaxi / Puré de abacaxi e banana	Dieta Ligeira	Massada de frango simples ¹
	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 19	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Arroz à Valenciana ¹²	Prato Geral	Perca estufada e puré de batata
Juliana de repolho e cenoura	Legumes	(cebola , tomate, alho francês) e repolho salteado
Arroz à Valenciana triturado ¹²	Mole	Perca estufada triturada c/puré de batata
Arroz simples de porco	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/puré de batata
Morangos c/ chantilly / Puré de morangos e chantilly	Sobremesa	Pêra / puré de Pera

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, ²crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³ovos e produtos à base de ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe,⁵ amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja,⁷ leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo e produtos à base de aipo,¹⁰ mostrada e produtos a base de mostrada, ¹¹sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoço e produtos á base de tremoços, ¹⁴moluscos 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.