



Ementa Do Refeitório - Semana de 27 de Maio a 2 de Junho de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 27	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Rancho ^{1,12} (cenoura, repolho)	Prato Geral	Pescada estufadas c/ batatas cozidas ^{1,4}
Rancho triturado ^{1,12}	Legumes	(cebola, tomate, pimento)
Coxa de frango estufada simples c/ massa estufada ¹	Mole	Pescada estufada triturada c/ puré de batata ^{1,4}
Maçã / Puré de maçã	Dieta Ligeira	Pescada estufada simples c/ batata cozida ^{1,4}
	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 28	Terça-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e lentilhas ¹²	Sopa	Sopa de Cenoura e lentilhas ¹²
Bolinhos de bacalhau c/ feijão frade / batata cozida e ovo ^{1,3,4,5,6,12}	Prato Geral	Alheira no forno c/ arroz branco ^{5,6,12}
Salada de alface e pepino	Legumes	Brócolos cozidos
Bolinhos de bacalhau triturados c/ puré de feijão e de batata ^{1,3,4,5,6,12}	Mole	Alheira triturada c/ arroz branco ^{5,6,12}
Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Bife de peru grelhado c/ arroz branco ^{5,6}
Banana / Puré de banana e laranja	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Quarta-feira (almoço)	Dia 29	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Fêveras grelhadas c/ Massa espiral cozida ^{1,5,6}	Prato Geral	Bacalhau à Gomes de Sá ⁴ Parabéns Filipe 
Ratatui de cebola, tomate, courgette, cenoura	Legumes	Feijão verde cozido
Fêveras grelhadas trituradas c/ puré massa ^{1,5,6}	Mole	Bacalhau à Gomes de Sá triturado ⁴
Bife de frango grelhado c/ massa espiral cozida ^{1,5,6}	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batatas cozidas ⁴
Pêra/ Puré de pêra	Sobremesa	Laranja / Puré de laranja e maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 30	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde Parabéns Luciano
Salada russa c/ atum ^{4,12} (macedônia de legumes) + salada de alface	Prato Geral	Bife de peru estufado c/ esparguete cozido ^{1,5,6} 
Salada russa c/ atum triturada ^{4,12}	Legumes	(cebola, cenoura) Salada de alface e pepino
Batatas cozidas c/ atum ao natural	Mole	Bife de peru estufado triturado c/ puré de massa ^{1,5,6}
Kiwi / Puré de kiwi	Dieta ligeira	Bife de peru grelhado c/ esparguete cozido ^{1,5,6}
	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 31	Sexta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração Parabéns Eduardo
Jardineira vegetariana c/ cogumelos ¹² (cebola, cenoura, ervilha) e feijão verde cozido 	Prato Geral	Omolete de queijo e fiambre c/ arroz branco ^{3,5,6,7,12}
Jardineira vegetariana c/ cogumelos triturada ¹²	Legumes	Salada de alface e pepino 
Coxas de frango estufadas simples c/ batata	Mole	Omolete triturada c/ puré de arroz ^{3,5,6,7,12}
Gelatina	Dieta Ligeira	Bife de peru grelhado c/ arroz branco
	Sobremesa	Banana/ puré de banana e laranja
Sábado (almoço)	Dia 1	Sábado (jantar)
Sopa Abóbora e C. flor	Sopa	Sopa Abóbora e C. flor Parabéns Maria João
Carapau de cebolada c/ batata cozidas ⁴	Prato Geral	Bifanas de porco c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface e tomate
Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata ⁴	Mole	Bifanas trituradas c/ puré de massa ^{1,5,6} 
Carapau cozido c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Melão /Puré de melão
Domingo (almoço)	Dia 2	Domingo (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Coxa de peru no forno e arroz de açafraão	Prato Geral	Solha no forno c/ batatas cozidas e cebolada ⁴
Salada de alface e cenoura	Legumes	Juliana de repolho e cenoura salteados
Coxa de peru no forno triturada c/ puré de arroz	Mole	Solha cozida triturada c/ puré de batata ⁴
Coxa de peru no forno simples c/ arroz simples	Dieta Ligeira	Solha cozida c/ batata cozida ⁴
Leite creme ^{1,3,7}	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã

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.



