

## Ementa Do Refeitório - Semana de 6 a 12 de Maio de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 6	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Omolete de cogumelos c/ arroz branco <sup>3,5,6,12</sup>	Prato Geral	Pescada estufada c/ batatas estufadas <sup>4</sup>
Salada de alface e cenoura	Legumes	Brócolos cozidos
Omolete de cogumelos triturada c/ puré de arroz <sup>3,5,6,12</sup>	Mole	Pescada estufada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Bife de peru grelhado c/ arroz branco <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Pescada estufada simples e batatas estufadas simples <sup>4</sup>
Maçã assada c/ canela / puré de maçã c/ canela	Sobremesa	Banana / Puré de banana e pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 7	Terça-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Bacalhau à brás <sup>3,4</sup>	Prato Geral	Carne de porco à Alentejana <sup>2</sup>
Salada de alface e tomate	Legumes	Juliana de cenoura e repolho salteada
Bacalhau à brás triturado <sup>3,4</sup>	Mole	Carne de porco à Alentejana triturada <sup>2</sup>
Abrótea cozida c/ batatas cozidas <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Coxas de frango estufadas c/ batatas estufadas
Pêra / Puré de pêra	Sobremesa	Laranja / Puré de Maçã e laranja
Quarta-feira (almoço)	Dia 8	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Repolho e feijão vermelho <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Repolho e feijão vermelho <sup>12</sup>
Carne de vaca estufada c/ massa espiral estufada (cebola, tomate, cenoura, beringela) + salada de alface	Prato Geral	Red fish no forno (cebola, tomate) c/ arroz branco <sup>4</sup>
Carne de vaca estufada triturada c/ puré de massa <sup>1</sup>	Legumes	Macedónia de legumes
Carne de vaca estufada simples c/ massa cozida <sup>1</sup>	Mole	Red fish triturado c/ puré de arroz <sup>4</sup>
Kiwi / Puré de Kiwi	Dieta Ligeira	Red fish assado simples c/ arroz branco <sup>4</sup>
	Sobremesa	Banana / Puré de Banana e laranja
Quinta-feira (almoço)	Dia 9	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Caldeirada de lulas <sup>14</sup>	Prato Geral	Massada de frango <sup>1</sup>
(cebola, tomate, pimento) + salada de alface	Legumes	(cebola, cenoura, courgette) e Salada de alface
Caldeirada de lulas triturada <sup>14</sup>	Mole	Frango estufado triturado c/ puré de massa <sup>1</sup>
Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	Dieta ligeira	Massada de Frango simples <sup>1</sup>
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Sexta-feira (almoço)	Dia 10	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Lombo de porco assado c/ batatas assadas	Prato Geral	Salmão grelhado c/ arroz de ervilhas <sup>4</sup>
Juliana de repolho e cenoura	Legumes	Salada de alface e tomate
Lombo de porco assado triturado c/ puré de batata	Mole	Salmão triturado c/ puré de arroz de ervilhas <sup>4</sup>
Fêvera grelhadas c/ batata cozida <sup>5,6</sup>	Dieta Ligeira	Salmão grelhado c/ arroz branco <sup>4</sup>
Laranja / Puré de banana e laranja	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Sábado (almoço)	Dia 11	Sábado (jantar)
Sopa de Abóbora e C. flor	Sopa	Sopa de Abóbora e C. flor
Bolonhesa de atum c/ esparguete <sup>1,4</sup>	Prato Geral	Tirinhas de peru estufadas c/ puré de batata
Feijão verde cozido	Legumes	(cebola, cenoura, espinafres) + salada de alface
Bolonhesa de atum triturada c/ puré de massa <sup>1,4</sup>	Mole	Tirinhas de peru estufadas trituradas c/ puré de batata
Atum ao natural c/ esparguete cozido <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Peru estufado simples c/ batata cozida
Kiwi / puré de pêra e kiwi	Sobremesa	Melão / puré de Melão e maçã
Domingo (almoço)	Dia 12	Domingo (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Lasanha de carne de vaca <sup>1,5,6,7</sup>	Prato Geral	Bolinhos de bacalhau no forno c/ arroz de tomate <sup>1,3,4,5,6,12</sup>
Salada de alface e cenoura	Legumes	Brócolos cozidos
Lasanha de carne de vaca triturada <sup>1,5,6,7</sup>	Mole	Bolinhos de bacalhau triturados c/ puré de arroz de tomate <sup>1,3,4,5,6,12</sup>
Carne de vaca estufada simples c/ esparguete cozida <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ arroz branco <sup>4</sup>
Leite creme <sup>1,3,7</sup>	Sobremesa	Pêra / puré de pêra



Parabéns  
João Pedro

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:<sup>1</sup> glúten, <sup>2</sup> crustáceos e produtos à base de crustáceos, <sup>3</sup>ovos e produtos à base de ovos, <sup>4</sup>peixe e produtos à base de peixe, <sup>5</sup> amendoins e produtos à base de amendoins, <sup>6</sup>soja e produtos à base de soja, <sup>7</sup> leite e produtos à base de leite, <sup>8</sup>frutos de casca rija, <sup>9</sup>aipo e produtos à base de aipo, <sup>10</sup> mostrada e produtos a base de mostrada, <sup>11</sup>sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, <sup>12</sup>dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>tremoço e produtos á base de tremoços, <sup>14</sup>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.

