

## Ementa Do Refeitório - Semana de 10 a 16 de Junho de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 10	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Hambúrguer grelhada e arroz branco <sup>5,6</sup>	Prato Geral	Omolete simples c/ massa de laços cozida <sup>1,3,5,6</sup>
Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface e pepino
Hambúrguer triturada c/ puré de arroz <sup>5,6</sup>	Mole	Omolete simples triturada c/ puré de massa <sup>1,3,5,6</sup>
Hambúrguer grelhada e arroz branco <sup>5,6</sup>	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Banana / Puré de Banana e kiwi	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Terça-feira (Almoço)	Dia 11	Terça-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Rissóis de Pescada c/ arroz de ervilhas <sup>1,3,4,5,6,12</sup>	Prato Geral	Strogonoff de peru c/ arroz branco
Salada de alface	Legumes	Macedônia de legumes cozida
Rissóis triturados c/ puré de arroz de ervilhas <sup>4,12</sup>	Mole	Strogonoff de peru triturado c/ puré de arroz
Abrótea estufada c/ arroz branco <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Bife de peru grelhado c/ arroz branco
Pêra/ Puré de Pêra	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Quarta-feira (almoço)	Dia 12	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Coxas de frango estufadas (cebola, cenoura) c/ esparguete cozido <sup>1</sup>	Prato Geral	Dourada no forno c/ batata cozida <sup>4</sup>
Brócolos cozidos	Legumes	Repolho cozido
Coxas de frango estufadas trituradas c/ puré de massa <sup>1</sup>	Mole	Dourada triturada c/ puré de batata e puré de legumes <sup>4</sup>
Coxas de frango estufadas c/ esparguete cozido <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Dourada no forno c/ batata cozida <sup>4</sup>
Maçã/ Puré de Maçã	Sobremesa	Laranja / Puré de laranja e pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 13	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e ervilhas <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Abóbora e ervilhas <sup>12</sup>
Salada de bacalhau lascado c/ grão de bico, batata cozida e legumes <sup>4,12</sup>	Prato Geral	Arroz de carne de vaca
Feijão verde e cenoura cozido s	Legumes	Salada de Alface e cenoura
Pescada triturada c/ puré de batata, puré de grão e puré de legumes <sup>4,12</sup>	Mole	Arroz de carne de vaca triturada
Pescada cozida c/ batata cozida	Dieta ligeira	Arroz de carne simples
Kiwi / Puré de kiwi	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 14	Sexta-feira (jantar)
Creme de legumes	Sopa	Creme de legumes
Lombo de porco c/ arroz branco e maçã assada	Prato Geral	Pescada estufada (cebola, tomate) e puré de batata <sup>4</sup>
Salada de Alface e pepino	Legumes	C. flor e cenoura cozidas
Lombo de porco triturado c/ puré de arroz e puré de maçã	Mole	Pescada estufada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Coxa de frango estufada c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Pescada estufada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Laranja / Puré de Banana e laranja	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 15	Sábado (jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Carapau no forno c/ batata cozida <sup>4</sup>	Prato Geral	Arroz à Valenciana de frango (cebola, cenoura, c. coração) <sup>12</sup>
Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface
Carapau triturado c/ puré de batata <sup>4</sup>	Mole	Arroz à Valenciana de frango triturada <sup>12</sup>
Carapau cozido c/ batata cozida <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Arroz de frango simples
Abacaxi / Puré de abacaxi e maçã	Sobremesa	Laranja / Puré de banana e laranja
Domingo (almoço)	Dia 16	Domingo (jantar)
Sopa de Feijão Verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde
Mista de carne grelhada c/ arroz branco <sup>5,6,12</sup>	Prato Geral	Solha estufada (cebola, tomate, pimento) c/ batata cozida <sup>14</sup>
Salada de alface e pepino	Legumes	Brócolos cozidos
Mista de carne grelhada triturada c/ puré de arroz <sup>5,6,12</sup>	Mole	Solha triturada c/ puré de batata <sup>14</sup>
Bife de peru grelhado c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Solha estufada simples c/ batata cozida <sup>4</sup>
Mousse de Chocolate <sup>3,7</sup>	Sobremesa	Pêra / puré de pêra



**Parabéns  
Abel**

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.

