




## Ementa Do Refeitório - Semana de 17 a 23 de Junho de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 17	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Bife de peru grelhado c/ arroz de alho <sup>5,6</sup>	Prato Geral	Salada russa c/ atum <sup>4</sup>
Salada de alface e pepino	Legumes	(macedônia de legumes + milho e ervilha) <sup>12</sup>
Bife de peru triturado c/ puré de arroz <sup>5,6</sup>	Mole	Salada russa triturada c/ atum triturado <sup>4</sup>
Bife de peru grelhado c/ arroz branco <sup>5,6</sup>	Dieta Ligeira	Atum ao natural c/ batata cozida <sup>4</sup>
Banana / Puré de Banana e kiwi	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Terça-feira (Almoço)	Dia 18	Terça-feira (jantar)
Sopa Espinafres e grão <sup>12</sup>	Sopa	Sopa Espinafres e grão <sup>12</sup>
Ovo cozido c/ batata cozida e feijão frade <sup>3</sup>	Prato Geral	Costeleta de porco no grelhada c/ arroz de cenoura 
C. flor e cenoura cozida	Legumes	Feijão verde cozido
Ovo cozido triturado c/ puré de batata e puré de feijão <sup>3</sup>	Mole	Costeleta triturada c/ puré de arroz
Atum ao natural e batata cozida <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Coxa de frango estufada c/ arroz
Pêra/ Puré de Pêra	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
<b>Parabéns Jesus Sampaio</b>		
Quarta-feira (almoço)	Dia 19	Quarta-feira (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Almôndegas estufadas (cebola, tomate) e esparguete cozido <sup>1</sup>	Prato Geral	Filetes no forno c/ batatas ensalsadas 
Salada de alface e cenoura	Legumes	Brócolos cozidos
Almôndegas trituradas c/ puré de massa <sup>1</sup>	Mole	Filetes triturados c/ puré de batata <sup>4</sup>
Almôndegas estufadas simples c/ esparguete cozido <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Filetes no forno c/ batatas cozidas <sup>4</sup>
Maçã/ Puré de Maçã	Sobremesa	Laranja / Puré de laranja e pêra
<b>Parabéns Bruno Ribeiro</b>		
Quinta-feira (almoço)	Dia 20	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão Verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Pataniscas de bacalhau c/ arroz de feijão <sup>1,3,4,5,6,12</sup>	Prato Geral	Coxas de frango no forno c/ batatas assadas
Repolho cozido	Legumes	Salada de Alface e tomate
Patanisca triturada c/ puré de arroz de feijão <sup>1,3,4,5,6,12</sup>	Mole	Coxas de frango trituradas c/ puré de batata
Pescada cozida c/ arroz branco <sup>4</sup>	Dieta ligeira	Coxas de frango assadas c/ batata cozida
Kiwi / Puré de kiwi	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 21	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e c. flor	Sopa	Sopa de Abóbora e c. flor
Arroz de pato	Prato Geral	Pescada estufada (cebola, tomate) e puré de batata <sup>4</sup>
Brócolos cozidos	Legumes	C. flor e cenoura cozidas
Arroz de pato triturado	Mole	Pescada estufada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Arroz de pato simples	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 22	Sábado (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Carapau no forno c/ batata cozida e cebolada <sup>4</sup>	Prato Geral	Peru estufado (cebola, cenoura, alho francês) c/ cous cous <sup>1</sup>
Feijão verde cozido	Legumes	Salada de alface
Dourada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>	Mole	Massada de peru triturada <sup>1</sup> 
Dourada no forno c/ batata cozida <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Massada de peru simples <sup>1</sup>
Melão / Puré de melão	Sobremesa	Laranja / Puré de banana e laranja
<b>Parabéns Orlando Barbosa</b>		
Domingo (almoço)	Dia 23	Domingo (jantar)
Sopa de Cenoura e nabo	Sopa	Sopa de Cenoura e nabo
Bifanas estufadas c/ massa de espiral cozida <sup>1</sup>	Prato Geral	Espetadas e salsichas frescas grelhadas c/ batata a murro
Salada de alface e cenoura	Legumes	Salada de alface e pepino
Bifanas estufadas trituradas c/ puré de massa <sup>1</sup>	Mole	Espetada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Coxa de frango estufada c/ massa espiral cozida	Dieta Ligeira	Arroz de pescada simples <sup>4</sup>
Gelatina	Sobremesa	Bolo Rei <sup>1,7,12</sup>

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 à base de tremoços, <sup>14</sup> moluscos e produtos à 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.