

Ementa Do Refeitório - Semana de 24 a 30 de Junho de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 24	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Esparguete à bolonhesa ¹	Prato Geral	Tortilha de batata c/ cebola e pimentos ^{3,5,6}
Salada de alface e c. roxa	Legumes	Salada de alface e tomate
Bolonhesa triturada c/ puré de massa ¹	Mole	Tortilha de batata triturada ^{3,5,6}
Esparguete à bolonhesa simples ¹	Dieta Ligeira	Atum ao natural e batata cozida ⁴
Banana / Puré de Banana e kiwi	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Terça-feira (Almoço)	Dia 25	Terça-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Pescada à bulhão pato c/ batatas cozidas ⁴	Prato Geral	Frango desfiado c/molho de tomate gratinado e arroz branco ⁷
Salada de alface	Legumes	Brócolos cozidos
Pescada à bulhão pato triturada c/ puré de batata ⁴	Mole	Frango desfiado triturado c/ puré de arroz
Pescada cozida c/ batatas cozidas ⁴	Dieta Ligeira	Frango estufado simples c/ arroz branco
Pêra/ Puré de Pêra	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Quarta-feira (almoço)	Dia 26	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Rojões c/ arroz branco	Prato Geral	Caldeirada de lulas (cebola, tomate, pimento)
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	Salada de alface
Rojões triturados c/ puré de arroz	Mole	Caldeirada de lulas triturada ⁴
Bife de peru estufado c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Perca cozida c/ batata cozida ⁴
Maçã/ Puré de Maçã	Sobremesa	Laranja / Puré de laranja e pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 27	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²	Sopa	Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²
Sardinhas c/ batatas cozidas ⁴	Prato Geral	Fêvera grelhada c/ arroz de feijão ^{5,6,12}
Salada de alface, tomate e pimentos	Legumes	C. coração cozida
Sardinhas trituradas c/ puré de batata ⁴	Mole	Fêvera grelhada triturada c/ puré de arroz ^{5,6,12}
Abrótea cozida c/ batata cozida	Dieta ligeira	Fêvera grelhada e arroz branco ^{5,6}
Gelatina	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 28	Sexta-feira (jantar)
Canjinha c/ cenoura	Sopa	Canjinha c/ cenoura
Legumes à brás	Prato Geral	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate
Brócolos cozidos	Legumes	C. flor e cenoura cozidas
Legumes à brás triturados	Mole	Pescada estufada triturada c/ puré de batata ⁴
Coxa de frango estufada c/ massa espiral cozida	Dieta Ligeira	Pescada estufada c/ puré de batata ⁴
Laranja / Puré de Banana e laranja	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 29	Sábado (jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Salmão grelhado c/ batata cozida ⁴	Prato Geral	Arroz à Valenciana de frango (cebola, cenoura, c. coração) ¹²
Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface
Salmão triturado c/ puré de batata ⁴	Mole	Arroz à Valenciana de frango triturada ¹²
Pescada cozida c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Arroz de frango simples
Pêra/ puré de pêra	Sobremesa	Laranja / Puré de banana e laranja
Domingo (almoço)	Dia 30	Domingo (jantar)
Sopa de Feijão Verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde
Coxas de frango estufado c/ esparguete cozido ¹	Prato Geral	Abrótea cozida c/ batata cozida
(cebola, cenoura, ervilha) e salada de alface	Legumes	Cenoura e feijão verde cozidos
Coxas de frango estufadas trituradas c/ puré de massa ¹	Mole	Abrótea triturada c/ puré de batata ¹⁴
Coxas de frango estufadas simples c/ esparguete cozido ¹	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Maçã assada c/ canela	Sobremesa	Pêra / puré de pêra

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.