

Ementa Do Refeitório - Semana de 3 a 7 de Junho de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 3	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Salada de massa espiral, ovo cozido, tomate, cenoura e pepino ^{1,3}	Prato Geral	Abrótea cozida, grão de bico cozido, batata cozida ⁴
Salada de alface	Legumes	Macedônia de legumes cozida
Puré de massa, puré de ovo e puré de legumes ^{1,3}	Mole	Abrótea cozida triturada c/ puré de batata e puré de grão ⁴
Massa espiral cozida e coxa de frango cozida ¹	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/.batata cozida ⁴
Maçã / Puré de maçã	Sobremesa	Banana / puré de banana e laranja
Terça-feira (Almoço)	Dia 4	Terça-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e lentilhas ¹²	Sopa	Sopa de Cenoura e lentilhas ¹²
Filetes dourados no forno c/ arroz de tomate e feijão ^{4,12}	Prato Geral	Fígado de cebolada c/ batatas cozidas
Salada de alface	Legumes	Feijão verde cozido
Filetes triturados c/ puré de arroz ^{4,12}	Mole	Fígado de cebolada triturado c/ puré de batatas
Filetes simples c/ arroz branco ^{4,12}	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ batata cozida
Banana / Puré de banana e laranja	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Quarta-feira (almoço)	Dia 5	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Esparguete à bolonhesa 1	Prato Geral	Carapau no forno c/ batata cozida
Salada de alface e cenoura	Legumes	Repolho
Esparguete à bolonhesa triturado 1	Mole	Carapau triturado c/ batata cozida
Esparguete c// carne picada simples 1	Dieta Ligeira	Carapau cozido c/ batata cozida
Pêra/ Puré de pêra	Sobremesa	Laranja / Puré de laranja e maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 6	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde
Solha no forno c/ batatas cozidas	Prato Geral	Peru cozido desfiado c/ massa de laços cozida e legumes (cebola, cenoura, brócolos) ¹
Juliana de cenoura e repolho	Legumes	Salada de Alface
Solha triturada c/ puré de batata ¹²	Mole	Peru triturado e puré de massa
Solha no forno simples c/ batata cozida	Dieta ligeira	Peru cozido desfiado e massa de laços cozida ¹
Kiwi / Puré de kiwi	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 7	Sexta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Jardineira vegetariana c/ cogumelos ¹² (cebola, cenoura, ervilha) e feijão verde cozido	Prato Geral	Rissóis de camarão no forno c/ arroz branco ^{1,3,4,5,6,12}
Jardineira vegetariana c/ cogumelos triturada ¹²	Legumes	Salada de alface e pepino
Coxas de frango estufadas simples c/ batata	Mole	Rissóis triturados c/ puré de arroz ^{1,3,4,5,6,12}
Maçã / Puré de maçã	Dieta Ligeira	Bife de peru grelhado c/ arroz branco
	Sobremesa	Kiwi / puré de Kiwi e pêra
Sábado (almoço)	Dia 8	Sábado (jantar)
Sopa Abóbora e C. flor	Sopa	Sopa Abóbora e C. flor
Arroz de pescada (cebola, tomate, pimento, coentros)	Prato Geral	Coxa de frango estufada (cebola, cenoura, courgette) c/ couscous ¹
Salada de alface	Legumes	Salada de alface
Arroz de pescada triturado ⁴	Mole	Frango triturado c/ couscous triturado ¹
Arroz de pescada simples ⁴	Dieta Ligeira	Frango estufado simples e couscous simples ¹
Morangos / Puré de morangos	Sobremesa	Laranja / Puré de banana e laranja
Domingo (almoço)	Dia 9	Domingo (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Cozido à portuguesa	Prato Geral	Massada de atum (cebola, tomate, pimento) ^{1,4}
Repolho, cenoura	Legumes	Brócolos cozidos
Cozido À portuguesa triturado	Mole	Massada de atum triturada ^{1,4}
Carne de vaca cozida c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Massa cozida c/ atum ao natural ^{1,4}
Bolo de limão ^{1,3,7}	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, ²crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³ovos e produtos à base de ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe,⁵ amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja,⁷ leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo e produtos à base de aipo,¹⁰ mostrada e produtos a base de mostrada, ¹¹sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoço e produtos á base de tremoços, ¹⁴moluscos 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.



