



# Ementa Refeitório RP

Almoço Refeição

## 02/12/2025 - Terça-feira

### Alergênicos

<b>Sopa:</b>	Abóbora e brócolos	9, 12
<b>Prato 1:</b>	Barras de pescada no forno com arroz de cenoura, salada de alface, tomate e milho	1, 4, 6, 8, 11, 12, 13
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época	

## 03/12/2025 - Quarta-feira

### Alergênicos

<b>Sopa:</b>	Legumes com espinafre	9, 12
<b>Prato 1:</b>	Vitela estufada c/ ervilhas e massa esparguete, salada de tomate, milho e cenoura	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época	

## 04/12/2025 - Quinta-feira

### Alergênicos

<b>Sopa:</b>	Couve branca	9
<b>Prato 1:</b>	Medalhões de pescada no forno c/ batata cozida e legumes salteados(brócolos,ervilha e cenoura	1, 4
<b>Sobremesa:</b>	Mousse de chocolate ou fruta da época	1, 3, 6, 7, 8

## 05/12/2025 - Sexta-feira

### Alergênicos

<b>Sopa:</b>	Abóbora e brócolos	9, 12
<b>Prato 1:</b>	Arroz de pato c/ salada de alface, tomate e pepino	1
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época	

*Alícia  
Carvalho*

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremçoos, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



# Ementa Refeitório RP

## Almoço Refeição

### 09/12/2025 - Terça-feira

#### Alergênicos

<b>Sopa:</b>	Courgete e alho-francês	6, 9, 12, 13
<b>Prato 1:</b>	Salada de feijão frade, atum e ovo com c/batata, salada de alface, tomate e milho	1, 3, 8, 10, 12, 14
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época	

### 10/12/2025 - Quarta-feira

#### Alergênicos

<b>Sopa:</b>	Creme de legumes c/ feijão	
<b>Prato 1:</b>	Lombo de porco assado com arroz de cenoura, salada de pepino, tomate e milho	1
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época	

### 11/12/2025 - Quinta-feira

#### Alergênicos

<b>Sopa:</b>	Feijão branco e espinafres	9, 12
<b>Prato 1:</b>	Lombos de salmão no forno com batata cozida, legumes salteados repolho, cenoura e ervilhas	4, 12
<b>Sobremesa:</b>	Gelatina ou fruta da época	1, 3, 6, 7, 8, 12

### 12/12/2025 - Sexta-feira

#### Alergênicos

<b>Sopa:</b>	Couve flor c/ cenoura	9, 12
<b>Prato 1:</b>	Frango no forno com arroz de ervilhas, salada de alface, tomate e pepino	1, 8, 12
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época	

*Atenção  
Comer tudo*

2



# Ementa Refeitório RP

## Almoço Refeição

### 15/12/2025 - Segunda-feira

### Alergênicos

- Sopa:** Alho francês
- Prato 1:** Hambúrguer de bovino grelhado com arroz de ervilhas, salada de alface, tomate e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época

9, 12

### 16/12/2025 - Terça-feira

### Alergênicos

- Sopa:** Espinafres com cenoura
- Prato 1:** Bacalhau à Gomes de Sá c/ salada de alface, tomate e milho
- Sobremesa:** Fruta da época

1, 3, 4, 8, 9

*Alex  
Comida*