



# Ementa Refeitório RP

## Almoço Refeição

### 03/11/2025 - Segunda-feira

#### Alergênicos

<b>Sopa:</b>	Feijão branco e legumes	6, 9, 12, 13
<b>Prato 1:</b>	Bife de frango c/ massa de feijão e legumes salteados (repolho, cenoura e ervilhas)	1
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época	

### 04/11/2025 - 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	

### 05/11/2025 - 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	

### 06/11/2025 - 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

### 07/11/2025 - 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	

*Alface  
Cenoura cozida*

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

### 10/11/2025 - Segunda-feira

#### Alergênicos

<b>Sopa:</b>	Juliana	9, 12
<b>Prato 1:</b>	Bife de peru c/ cogumelos, massa espiral e salada de alface, tomate e milho	1, 2, 3, 8, 12
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época	

### 11/11/2025 - 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	

### 12/11/2025 - Quarta-feira

#### Alergênicos

<b>Sopa:</b>	Creme de legumes	9, 12
<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	

### 13/11/2025 - 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

### 14/11/2025 - 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	

*Atividade  
Carnes*

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-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.

2



# Ementa Refeitório RP

## Almoço Refeição

### 17/11/2025 - Segunda-feira

#### Alergênicos

<b>Sopa:</b>	Alho francês	9, 12
<b>Prato 1:</b>	Hambúrguer de bovino grelhado com arroz de ervilhas, salada de alface, tomate e pepino	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época	

### 18/11/2025 - Terça-feira

#### Alergênicos

<b>Sopa:</b>	Espinafres com cenoura	
<b>Prato 1:</b>	Bacalhau à Gomes de Sá c/ salada de alface, tomate e milho	1, 3, 4, 8, 9
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época	

### 19/11/2025 - Quarta-feira

#### Alergênicos

<b>Sopa:</b>	de feijão vermelho	6, 9, 12, 13
<b>Prato 1:</b>	Coxas de peru assada, com arroz de cenoura, salada de tomate, milho e pepino	1
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época	

### 20/11/2025 - Quinta-feira

#### Alergênicos

<b>Sopa:</b>	Canja de galinha	1, 3, 6, 12
<b>Prato 1:</b>	Posta à sevilhana no forno c/massa de feijão, salada de alface, tomate e milho	1, 3, 4, 6, 7, 11, 12,
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época	

### 21/11/2025 - Sexta-feira

#### Alergênicos

<b>Sopa:</b>	Creme de ervilhas	1, 9, 12
<b>Prato 1:</b>	Vitela assada no forno c/ arroz de cenoura e legumes salteados (brócolos,ervilha,cenoura)	5, 6, 9
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época	

*Alexandra  
Canta Alk*

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-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



# Ementa Refeitório RP

## Almoço Refeição

### 24/11/2025 - Segunda-feira

Alergênicos

**Sopa:** Feijão-verde e feijão branco  
**Prato 1:** Massa à Bolanhesa, salada de alface, pepino e milho  
**Sobremesa:** Fruta da época

1

### 25/11/2025 - Terça-feira

Alergênicos

**Sopa:** Couve flôr  
**Prato 1:** Medalhões de pescada no forno c/ puré de batata, salada de tomate, milho e cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época

1, 4

### 26/11/2025 - Quarta-feira

Alergênicos

**Sopa:** Feijão-verde e feijão branco  
**Prato 1:** Vitela estufada c/arroz de cenoura, salada alface, tomate e milho  
**Sobremesa:** Fruta da época

### 27/11/2025 - Quinta-feira

Alergênicos

**Sopa:** Alho francês c/ cenoura  
**Prato 1:** Massa de atum c/legumes salteados ( repolho, cenoura, ervilhas)  
**Sobremesa:** Fruta da época

9, 12

4, 6

### 28/11/2025 - Sexta-feira

Alergênicos

**Sopa:** Couve flor c/ cenoura  
**Prato 1:** Frango no forno com arroz de ervilhas, salada de alface, tomate e pepino  
**Sobremesa:** Fruta da época

9, 12

1, 8, 12

*Ativa  
Comanda*

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-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.