



# Ementa Refeitório RP

## Almoço Refeição

### Alergênicos

#### 06/03/2025 - Quinta-feira

<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

### Alergênicos

#### 07/03/2025 - Sexta-feira

<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	

*Handwritten signature in blue ink.*



# Ementa Refeitório RP

## Almoço Refeição

### 10/03/2025 - 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

### 11/03/2025 - 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

### 12/03/2025 - Quarta-feira

**Alergênicos**

- Sopa:** de feijão vermelho
- Prato 1:** Coxas de peru assada, com arroz de cenoura, salada de tomate, milho e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época

6, 9, 12, 13

1

### 13/03/2025 - Quinta-feira

**Alergênicos**

- Sopa:** Canja de galinha
- Prato 1:** Posta à sevilhana no forno c/massa de feijão, salada de alface, tomate e milho
- Sobremesa:** Fruta da época

1, 3, 6, 12

1, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 1

### 14/03/2025 - Sexta-feira

**Alergênicos**

- Sopa:** Creme de ervilhas
- Prato 1:** Vitela assada no forno c/ arroz de cenoura e legumes salteados (brócolos,ervilha,cenoura)
- Sobremesa:** Fruta da época

1, 9, 12

5, 6, 9

*Helena  
Coelho*

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-Alpó, 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

17/03/2025 - 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

18/03/2025 - Terça-feira

Alergênicos

Sopa: De couve flor  
Prato 1: Medalhões de pescada no forno c/ puré de batata, salada de tomate, milho e cenoura  
Sobremesa: Fruta da época

1, 4

19/03/2025 - Quarta-feira

Alergênicos

Sopa: Alho francês  
Prato 1: "Roti" (carne assada, c/ batata assada e arroz seco), salada mista  
Outros: Dia da FRANCOFONIA - FRANÇA  
Sobremesa: Mousse de chocolate ou fruta da época

9, 12

1, 3, 6, 7, 8

20/03/2025 - 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

21/03/2025 - Sexta-feira

Alergênicos

Sopa: Brócolos  
Prato 1: Frango assado com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e pepino  
Sobremesa: Fruta da época

9, 12

1

*Alface  
Cenoura*

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

### 24/03/2025 - Segunda-feira

#### Alergênicos

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

### 25/03/2025 - Terça-feira

#### Alergênicos

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

### 26/03/2025 - Quarta-feira

#### Alergênicos

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

### 27/03/2025 - Quinta-feira

#### Alergênicos

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

### 28/03/2025 - Sexta-feira

#### Alergênicos

Sopa:	Brócolos e cenoura	9, 12
Prato 1:	Arroz de pato, salada de tomate, milho e cenoura	1
Sobremesa:	Fruta da época	

*Almoço*  
*Arroz de Pato*

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

### 31/03/2025 - Segunda-feira

#### Alergênicos

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

### 01/04/2025 - Terça-feira

#### Alergênicos

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

### 02/04/2025 - Quarta-feira

#### Alergênicos

Sopa:	Creme de legumes	9, 12
Prato 1:	Lombo de porco assado com arroz de cenoura, salada de pepino, tomate e milho	1
Sobremesa:	Fruta da época	

### 03/04/2025 - Quinta-feira

#### Alergênicos

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

### 04/04/2025 - Sexta-feira

#### Alergênicos

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

*Atira  
Carla Neto*

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.