

# Ementa do Refeitório D. Dinis

R18

Semana – 13 a 17 de janeiro de 2025

## Segunda-Feira (13-01-2025)

**Sopa:** *Nabiça.*

**Prato:** *Massinha de peixe c/ coentros, salada de alface, beterraba e agrião.*

**Prato Veg:** *Massinha de lentilhas c/ vegetais, coentros e salada.*

**Sobremesa:** *Fruta da época.*



## Terça-Feira (14-01-2025)

**Sopa:** *Brócolos.*

**Prato:** *Bife de peru estufado c/ arroz de couve lombarda, salada de alface, tomate e pepino.*

**Prato Veg:** *Legumes chineses estufados c/ arroz de couve lombarda e salada.*

**Sobremesa:** *Fruta da época.*



## Quarta-Feira (15-01-2025)

**Sopa:** *Lentilhas c/ chuchu.*

**Prato:** *Perca no forno c/ pimentos, puré de cenoura, salada alface roxa, tomate e rúcula.*

**Prato Veg:** *Tofu no forno c/ curgete, pimentos, puré de cenoura e salada.*

**Sobremesa:** *Fruta da época.*



## Quinta-Feira (16-01-2025)

**Sopa:** *Feijão verde.*

**Prato:** *Jardineira de vitela c/ legumes, salada de alface, agrião e maçã.*

**Prato Veg:** *Jardineira de soja c/ legumes e salada.*

**Sobremesa:** *Fruta da época.*



## Sexta-Feira (17-01-2025)

**Sopa:** *Creme de curgete.*

**Prato:** *Feijoada de choco c/ arroz branco, salada de couve branca, cenoura e rúcula.*

**Prato Veg:** *Feijoada c/ abóbora, brócolos, tomate, arroz branco e salada.*

**Sobremesa:** *Fruta da época.*



\* A ementa pode ser sujeita a alterações

  
O Diretor  
Manuel Nora  
Quarteira

**Data**

07 de janeiro 2025