

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Normal Viterbo

Segunda 15/10/2018

Sopa: Alho Francês com courgette

Prato 1: Febras de porco grelhada c/molho de cogumelos e esparguete

Outros: Alface, beterraba, pepino e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Kcal: 568

Terça 16/10/2018

Sopa: Grão de bico c/ espinafres

Prato 1: Bacalhau c/ natas

Outros: Cenoura, tomate, milho e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades) Arroz doce

Quarta 17/10/2018

Sopa: Couve branca

Prato 1: Frango estufado com ervilhas e arroz branco

Outros: Courgete, alface, cenoura e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quinta 18/10/2018

Sopa: Creme de ervilhas e cenoura

Prato 1: Cardeal no forno com molho de limão e ervas aromáticas, c/salada russa

Outros: Beterraba, cenoura, couve roxa e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

Kcal: 127

Sexta 19/10/2018

Sopa: Agrião

Prato 1: Chili com arroz branco

Outros: Alface, tomate, beterraba e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

Segunda 15/10/2018

Sopa: Alho Francês com courgette

Prato 1: Legumes estufados com lentilhas e cogumelos, Esparguete

Outros: Alface, beterraba, pepino e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça 16/10/2018

Sopa: Grão de bico c/ espinafres

Prato 1: Assado de batata com feijão manteiga e legumes

Outros: Cenoura, tomate, milho e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades) Arroz doce

Quarta 17/10/2018

Sopa: Couve branca

Prato 1: Favas com pimentos e coentros, arroz de cenoura

Outros: Courgete, alface, cenoura e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quinta 18/10/2018

Sopa: Creme de ervilhas e cenoura

Prato 1: Pilaf de legumes com grão e arroz de cenoura

Outros: Beterraba, cenoura, couve roxa e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

Kcal: 127

Sexta 19/10/2018

Sopa: Agrião

Prato 1: Chili de vegetais e arroz branco

Outros: Alface, tomate, beterraba e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Normal Viterbo

Segunda **22/10/2018**

- Sopa:** Creme de feijão-verde
- Prato 1:** Massinha de peixe (abrotea) com coentros
- Outros:** Couve roxa, tomate, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça **23/10/2018**

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Perú assado com esparguete e feijão verde
- Outros:** Alface, beterraba, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

Quarta **24/10/2018**

- Sopa:** Camponesa
- Prato 1:** Barritas de pescada no forno com salada Russa
- Outros:** Tomate, pepino, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

Quinta **25/10/2018**

- Sopa:** Espinafres com cenoura
- Prato 1:** Strogonoff de porco com arroz de açafrão
- Outros:** Cenoura, couve roxa, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

Sexta **26/10/2018**

- Sopa:** Grão de bico com lombarda
- Prato 1:** Badejo gratinado com batata assada/cozida e brócolos
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

Segunda **22/10/2018**

- Sopa:** Creme de feijão-verde
- Prato 1:** Massa de soja e legumes(cenoura, brocolos)
- Outros:** Couve roxa, tomate, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça **23/10/2018**

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Arroz de lentilhas /feijão c/ legumes mediterrânicos assados
- Outros:** Alface, beterraba, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

Quarta **24/10/2018**

- Sopa:** Camponesa
- Prato 1:** Salada de 3 feijões com batata
- Outros:** Tomate, pepino, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

Quinta **25/10/2018**

- Sopa:** Espinafres com cenoura
- Prato 1:** Courgetes recheadas com grão e legumes, arroz de açafrão
- Outros:** Cenoura, couve roxa, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

Sexta **26/10/2018**

- Sopa:** Grão de bico com lombarda
- Prato 1:** Massa de vegetais (cenoura, ervilha, feijão verde, couve flor e aipo)
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Normal Viterbo

Segunda

29/10/2018

Sopa: Alho Francês

Prato 1: Almôndegas estufadas com esparguete e ervilhas

Outros: Alface, tomate, cenoura e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça

30/10/2018

Sopa: Legumes com ervilhas

Prato 1: Carapau assado com batata assada/cozida

Outros: Tomate, milho, couve roxa e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte

Quarta

31/10/2018

Sopa: Juliana

Prato 1: Arroz à Valenciana

Outros: Alface, tomate, cenoura e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Sexta

02/11/2018

Sopa: Grão de bico c/ couve lombarda

Prato 1: Bacalhau à Gomes de Sá

Outros: Alface, tomate, couve roxa, e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

Segunda 29/10/2018

Sopa: Alho Francês

Prato 1: Almondegas de ervilhas com esparguete

Outros: Alface, tomate, cenoura e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça 30/10/2018

Sopa: Legumes com ervilhas

Prato 1: Soja de cebolada c/ batata assada

Outros: Tomate, milho, couve roxa e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte

Quarta 31/10/2018

Sopa: Juliana

Prato 1: Paelha vegetariana

Outros: Alface, tomate, cenoura e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Sexta 02/11/2018

Sopa: Grão de bico c/ couve lombarda

Prato 1: Salada de feijão frade com batata, cenoura e couve de Bruxelas

Outros: Alface, tomate, couve roxa, e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)