

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Normal Viterbo

Quinta

03/01/2019

Sopa: Creme de legumes

Prato 1: Arroz de Atum

Outros: Tomate, milho, couve roxa e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Sexta

04/01/2019

Sopa: Grão de bico c/ couve lombarda

Prato 1: Frango estufado com esparguete e ervilhas

Outros: Alface, cenoura, beterraba e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

Quinta

03/01/2019

Sopa: Creme de legumes

Prato 1: Estufado de soja com legumes(cenoura, alho francês e couve coração), arroz

Outros: Tomate, milho, couve roxa e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Sexta

04/01/2019

Sopa: Grão de bico c/ couve lombarda

Prato 1: Esparguete com legumes (cenoura,brocolos e ervilhas)

Outros: Alface, cenoura, beterraba e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Normal Viterbo

Segunda 07/01/2019

- Sopa:** Couve branca c/ cenoura ripada
- Prato 1:** Esparguete à bolonhesa
- Outros:** Alface, tomate, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça 08/01/2019

- Sopa:** Feijão vermelho com hortaliça
- Prato 1:** Pescada no forno com batata e brócolos cozidos
- Outros:** Alface, milho, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim

Quarta 09/01/2019

- Sopa:** Creme de abóbora c/ espinafres
- Prato 1:** Frango assado c/ espirais e cenoura
- Outros:** Alface, pepino, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

Quinta 10/01/2019

- Sopa:** caldo verde (s/chouriço)
- Prato 1:** Arroz de peixe com legumes
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

Sexta 11/01/2019

- Sopa:** Da horta
- Prato 1:** Jardineira de Vitela
- Outros:** Cenoura, couve roxa, pepino e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

Segunda 07/01/2019

Sopa: Couve branca c/ cenoura ripada

Prato 1: Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete

Outros: Alface, tomate, cenoura e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça 08/01/2019

Sopa: Feijão vermelho com hortaliça

Prato 1: Tomates recheados com ervilhas e legumes, Batata cozida/corada

Outros: Alface, milho, tomate e cebola

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

Quarta 09/01/2019

Sopa: Creme de abóbora c/ espinafres

Prato 1: Hamburguer de grão de bico e caril, com espirais e cenoura

Outros: Alface, pepino, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quinta 10/01/2019

Sopa: caldo verde (s/chouriço)

Prato 1: Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados

Outros: Alface, beterraba, milho e cebola

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

Sábado 12/01/2019

Sopa: Da horta

Prato 1: Jardineira de Soja

Outros: Cenoura, couve roxa, pepino e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Normal Viterbo

Segunda

14/01/2019

- Sopa:** Juliana
- Prato 1:** Empadão de atum/cavala com arroz, ervilhas e cenoura
- Outros:** Alface, couve roxa, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

Terça

15/01/2019

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Rancho (porco, vaca, macarronete e grão)
- Outros:** Alface, milho, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

Quarta

16/01/2019

- Sopa:** À Lavrador
- Prato 1:** Arroz de lulas com pimentos
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina

Quinta

17/01/2019

- Sopa:** Creme de ervilhas com couve flor
- Prato 1:** Perú assado com esparguete e feijão verde
- Outros:** Alface, cenoura, couve- roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

Sexta

18/01/2019

- Sopa:** Feijão Verde
- Prato 1:** Abrótea estufada com batata cozida
- Outros:** Alface, tomate, pepino e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

Segunda 14/01/2019

Sopa: Juliana

Prato 1: Empadão de lentilhas e legumes com Arroz

Outros: Alface, couve roxa, pepino e cebola

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

Terça 15/01/2019

Sopa: Espinafres

Prato 1: Rancho de legumes

Outros: Alface, milho, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quarta 16/01/2019

Sopa: À Lavrador

Prato 1: Pilaf de legumes com ervilhas, arroz branco

Outros: Alface, beterraba, milho e cebola

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

Quinta 17/01/2019

Sopa: Creme de ervilhas com couve flor

Prato 1: Esparguete de cogumelas e favas, com mistura de legumes

Outros: Alface, cenoura, couve- roxa e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Sexta 18/01/2019

Sopa: Feijão Verde

Prato 1: Abrótea estufada com batata cozida

Outros: Alface, tomate, pepino e cebola