

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Normal Viterbo

Segunda **05/11/2018**

Sopa: Nabo com cenoura e couve

Prato 1: Atum com feijão frade (atum, batata, ovo e cenoura)

Outros: Beterraba, cenoura, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça **06/11/2018**

Sopa: Feijão Verde

Prato 1: Carne de vaca estufada c/ esparguete

Outros: Cenoura, couve roxa, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quarta **07/11/2018**

Sopa: Lavrador

Prato 1: Solha Gratinada com batata assada/cozida e bróculo

Outros: Alface, milho, cenoura e cebola

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

Quinta **08/11/2018**

Sopa: Sopa de tomate

Prato 1: Perna de frango assada com arroz branco

Outros: Tomate, pepino, alface e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Sexta **09/11/2018**

Sopa: Nabiças com feijão frade

Prato 1: Bacalhau com broa

Outros: Alface, milho, cenoura e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

Segunda 05/11/2018

Sopa: Nabo com cenoura e couve

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

Outros: Beterraba, cenoura, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça 06/11/2018

Sopa: Feijão Verde

Prato 1: Bolonhesa de soja com esparguete e ervilhas

Outros: Cenoura, couve roxa, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quarta 07/11/2018

Sopa: Lavrador

Prato 1: Falafel de grão de bico no forno com macedónia de legumes e batata

Outros: Alface, milho, cenoura e cebola

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

Quinta 08/11/2018

Sopa: Sopa de tomate

Prato 1: Arroz de açafrão com ervilhas e milho

Outros: Tomate, pepino, alface e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Sexta 09/11/2018

Sopa: Nabiças com feijão frade

Prato 1: Salada de feijão encarnado com legumes salteados com broa e batata cozida

Outros: Alface, milho, cenoura e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Normal Viterbo

Segunda 12/11/2018

Sopa: Creme Verde

Prato 1: Febras porco grelhadas c/ massa fusili

Outros: Beterraba, cenoura, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça 13/11/2018

Sopa: Creme de legumes

Prato 1:

Prato 2: Salada de abrótea e camarão com batata, ovo cozido, ervilhas e cenoura.

Outros: Courgete, pepino, tomate e cebola

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

Quarta 14/11/2018

Sopa: Grão de bico c/ feijão verde

Prato 1: Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos)

Outros: Alface, milho, cenoura e cebola

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

Quinta 15/11/2018

Sopa: Espinafres

Prato 1: Pescada no forno com batata corada

Outros: Alface, tomate, couve roxa e cebola

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

Sexta 16/11/2018

Sopa: Creme de alho francês, cenoura e courgette

Prato 1: Rancho(porco, vaca)

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

Segunda 12/11/2018

Sopa: Creme Verde

Prato 1: Estufado de lentilhas e ervilhas, massa fusilli

Outros: Beterraba, cenoura, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça 13/11/2018

Sopa: Creme de legumes

Prato 1:

Prato 2: Salteado de legumes e grão com batata cozida

Outros: Courgete, pepino, tomate e cebola

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

Quinta 15/11/2018

Sopa: Grão de bico c/ feijão verde

Prato 1: Curgetes recheadas co soja, arroz de legumes

Outros: Alface, milho, cenoura e cebola

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

Sexta 16/11/2018

Sopa: Creme de alho francês, cenoura e courgette

Prato 1: Rancho de legumes

Outros: Alface, cenoura, courgette e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço
R Normal Viterbo

Segunda

19/11/2018

Sopa: Creme de feijão-verde

Prato 1: Filetes gratinados com arroz

Outros: Alface, beterraba, milho e cebola

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

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

Segunda

19/11/2018

- Sopa:** Creme de feijão-verde
- Prato 1:** Arroz de ervilhas c/ cogumelos e couve lombarda
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida