

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Normal Viterbo

Segunda

03/12/2018

Sopa: Creme de bróculos

Prato 1: Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura

Outros: Cenoura, couve roxa, pepino e cebola

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

Terça

04/12/2018

Sopa: Saloia

Prato 1: Costeletas grelhadas c/ massa espiral

Outros: Alface, milho, pepino e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quarta

05/12/2018

Sopa: Couve branca c/ cenoura ripada

Prato 1: Salada de abrótea e camarão com batata, ovo cozido, ervilhas e cenoura.

Outros: Alface, tomate, cenoura e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quinta

06/12/2018

Sopa: Grão de bico c/ espinafres

Prato 1: Coxas de frango assado c/ espirais e cenoura

Outros: Alface, pepino, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Sexta

07/12/2018

Sopa: Feijão verde com massinhas

Prato 1: Pescada no forno c/ batata assada e arroz

Outros: Alface, milho, tomate e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

Segunda **03/12/2018**

Sopa: Creme de bróculos

Prato 1: Empadão de soja e legumes

Outros: Cenoura, couve roxa, pepino e cebola

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

Terça **04/12/2018**

Sopa: Saloia

Prato 1: Hambúrguer de cogumelos com feijão preto, arroz de cenoura

Outros: Alface, milho, pepino e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quarta **05/12/2018**

Sopa: Couve branca c/ cenoura ripada

Prato 1: Salada da Terra (Ervilhas com batata e legumes)

Outros: Alface, tomate, cenoura e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quinta **06/12/2018**

Sopa: Grão de bico c/ espinafres

Prato 1: Massinha de lentilhas e legumes(cenoura, milho e pimento)

Outros: Alface, pepino, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Sexta **07/12/2018**

Sopa: Feijão verde com massinhas

Prato 1: Salteado de legumes e grão com batata cozida

Outros: Alface, milho, tomate e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Normal Viterbo

Segunda 10/12/2018

- Sopa:** Macedónia de legumes
- Prato 1:** Arroz de Abrotea com coentros
- Outros:** Alface, milho, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

Terça 11/12/2018

- Sopa:** Creme de cenoura c/ feijão-verde
- Prato 1:** Massa de atum c/ legumes (cenoura, couve e ervilha)
- Outros:** Tomate, pepino, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)
- Kcal:** 46

Quarta 12/12/2018

- Sopa:** Feijão branco com couve lombarda
- Prato 1:** Arroz c/ carnes mistas (Vaca e porco)
- Outros:** Alface, couve roxa, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

Quinta 13/12/2018

- Sopa:** Alho Francês
- Prato 1:** Cardeal estufado com batata, cenoura e ervilhas
- Outros:** Couve-Juliana, tomate, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

Sexta 14/12/2018

- Sopa:** Creme de ervilhas com couve flor
- Prato 1:** Frango assado com arroz de cenoura
- Outros:** Alface, couve roxa, ervilhas e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

Segunda

10/12/2018

- Sopa:** Macedónia de legumes
- Prato 1:** Arroz de favas com cogumelos e couve lombarda
- Outros:** Alface, milho, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

Terça

11/12/2018

- Sopa:** Creme de cenoura c/ feijão-verde
- Prato 1:** Massinha à siliciiana com grão
- Outros:** Tomate, pepino, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)
- Kcal:** 46

Quarta

12/12/2018

- Sopa:** Feijão branco com couve lombarda
- Prato 1:** Tomates recheados com ervilhas e legumes, batata cozida /corada
- Outros:** Alface, couve roxa, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

Quinta

13/12/2018

- Sopa:** Alho Francês
- Prato 1:** Assado de batata com feijão manteiga e legumes
- Outros:** Couve-Juliana, tomate, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

Sexta

14/12/2018

- Sopa:** Creme de ervilhas com couve flor
- Prato 1:** Frango assado com arroz de cenoura
- Outros:** Alface, couve roxa, ervilhas e cebola