



Ementa ES Viterbo

Almoço R Normal Viterbo

21/10/2019 - Segunda

Alergénicos

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

22/10/2019 - Terça

Kcal Total: 127

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas e cenoura
- Prato 2:** Arroz de aves
- Outros:** Alface, cenoura, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

23/10/2019 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora com massinhas
- Prato 1:** Pescada à Provençal (c/ ovo ralado), batata corada
- Outros:** Couve roxa, tomate, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

24/10/2019 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Grão de bico com lombarda
- Prato 1:** Febras porco grelhadas c/estudado de ervilhas e massa fusili
- Outros:** Beterraba, cenoura, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

25/10/2019 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Alho Francês com cenoura
- Prato 1:** Badejo de tomatada com arroz de milho
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



Ementa ES Viterbo

Almoço R Normal Viterbo

28/10/2019 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Primavera
- Prato 1:** Almondegas de aves estufadas com esparguete
- Outros:** Alface, tomate, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

29/10/2019 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Legumes com ervilhas
- Prato 1:** Calamares no forno com arroz de feijão/ervilhas
- Outros:** Tomate, couve roxa, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte

30/10/2019 - Quarta

Kcal Total: 46

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura c/ feijão-verde
- Prato 1:** Frango de tomatada com arroz de cenoura
- Outros:** Alface, beterraba, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

31/10/2019 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Camponesa
- Prato 1:** Filetes pescada c/ salada russa
- Outros:** Tomate, pepino, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida



Ementa ES Viterbo

Almoço R Vegetariana - Refeitório Viterbo

28/10/2019 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Primavera
- Prato 1:** Almondegas de ervilhas com esparguete
- Outros:** Alface, tomate, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

29/10/2019 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Legumes com ervilhas
- Prato 1:** Salteado de feijão e legumes com broa, batata assada
- Outros:** Tomate, couve roxa, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina

30/10/2019 - Quarta

Kcal Total: 46

Alergénicos

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

31/10/2019 - Quinta

Alergénicos

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



Ementa ES Viterbo

Almoço R Normal Viterbo

04/11/2019 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Feijão Verde
- Prato 1:** Atum com feijão frade (atum, batata, ovo e cenoura)
- Outros:** Alface, tomate, beterraba e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

05/11/2019 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Nabo com espinafres
- Prato 1:** Perna de frango corado com esparguete
- Outros:** Cenoura, couve roxa, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

06/11/2019 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** À Lavrador
- Prato 1:** Massinha de peixe gratinada com queijo
- Outros:** Alface, cenoura, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

07/11/2019 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de tomate
- Prato 1:** Jardineira de carnes (vaca e frango, batata, cenoura e ervilha)
- Outros:** Alface, pepino, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

08/11/2019 - Sexta

Kcal Total: 225

Alergénicos

- Sopa:** Nabiças
- Prato 1:** Paloco à Bras
- Outros:** Alface, milho, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



Ementa ES Viterbo

Almoço R Vegetariana - Refeitório Viterbo

04/11/2019 - Segunda

Alergênicos

- Sopa:** Feijão Verde
- Prato 1:** Salada de feijão frade com batata, cenoura e couve de Bruxelas
- Outros:** Alface, tomate, beterraba e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

05/11/2019 - Terça

Alergênicos

- Sopa:** Nabo com espinafres
- Prato 1:** Arroz de açafrão com ervilhas e milho
- Outros:** Cenoura, couve roxa, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

06/11/2019 - Quarta

Alergênicos

- Sopa:** À Lavrador
- Prato 1:** Bolonhesa de soja c/ esparguete
- Outros:** Alface, cenoura, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

07/11/2019 - Quinta

Kcal Total: 768

Alergênicos

- Sopa:** Sopa de tomate
- Prato 1:** Lentilhas estufadas com alho francês, espinafre e couve flor, Batata cozida
- Outros:** Alface, pepino, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

08/11/2019 - Sexta

Kcal Total: 225

Alergênicos

- Sopa:** Nabiças
- Prato 1:** Falafel de grão de bico no forno com arroz de cenoura
- Outros:** Alface, milho, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.