



Ementa ES Viterbo

Almoço R Normal Viterbo

17/09/2020 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Creme de legumes
- Prato 1:** Arroz de Atum
- Outros:** Tomate, milho, couve roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

18/09/2020 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Feijão Verde
- Prato 1:** Febras porco grelhadas c/estudado de ervilhas e massa fusili
- Outros:** Cenoura, couve roxa, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



Ementa ES Viterbo

Almoço R Vegetariana - Refeitório Viterbo

17/09/2020 - Quinta

Alergênicos

- Sopa:** Creme de cenoura
- Prato 1:** Estufado de soja com legumes(cenoura, alho francês e couve coração), arroz
- Outros:** Tomate, couve roxa, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

18/09/2020 - Sexta

Alergênicos

- Sopa:** Feijão Verde
- Prato 1:** Esparguete com grão, cenoura, brocolos e milho
- Outros:** Cenoura, couve roxa, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



Ementa ES Viterbo

Almoço R Normal Viterbo

21/09/2020 - Segunda

Alergénicos

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

22/09/2020 - Terça

Alergénicos

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

23/09/2020 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora c/ espinafres
- Prato 1:** Perna de frango assada com arroz de cenoura
- Outros:** Alface, cenoura, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

24/09/2020 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde (s/chouriço)
- Prato 1:** Massinha oriental de abrotea(ovo, ervilhas e ceoura)
- Outros:** Alface, milho, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

25/09/2020 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Da horta
- Prato 1:** Bifinhos de porco com cebolada e arroz de cenoura
- Outros:** Tomate, pepino e couve-roxa
- 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

21/09/2020 - Segunda

Alergénicos

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

22/09/2020 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Feijão vermelho com hortaliça
- Prato 1:** Tomates recheados com ervilhas e legumes/ Batata
- Outros:** Couve roxa, milho, repolho à juliana e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim

23/09/2020 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora c/ espinafres
- Prato 1:** Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

24/09/2020 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Da horta
- Prato 1:** Massinha à siliciana com grão
- Outros:** Alface, cenoura, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

25/09/2020 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Da horta
- Prato 1:** Jardineira de Soja
- Outros:** Tomate, pepino e couve-roxa
- 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

28/09/2020 - Segunda

Alergênicos

- 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

29/09/2020 - Terça

Alergênicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Rancho (porco e frango aos cubos, grão-de-bico, massa , chouriço e couve lombarda)
- Outros:** Cenoura, tomate, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

01/10/2020 - Quinta

Alergênicos

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

02/10/2020 - Sexta

Alergênicos

- Sopa:** Feijão Verde
- Prato 1:** Salada de abrótea com batata e legumes
- Outros:** Beterraba, pepino, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



Ementa ES Viterbo

Almoço R Vegetariana - Refeitório Viterbo

28/09/2020 - Segunda

Alergênicos

- Sopa:** Juliana
- Prato 1:** Empadão de lentilhas e legumes
- Outros:** Alface, couve- roxa, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

29/09/2020 - Terça

Alergênicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Rancho de legumes
- Outros:** Cenoura, tomate, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

30/09/2020 - Quarta

Alergênicos

- Sopa:** À Lavrador
- Prato 1:** Pilaf de legumes com ervilhas, arroz branco
- Outros:** Couve em Juliana, beterraba, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

01/10/2020 - Quinta

Alergênicos

- Sopa:** Creme de ervilhas com couve flor
- Prato 1:** Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, courgete e couve lombarda)
- Outros:** Alface, cenoura, couve roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

02/10/2020 - Sexta

Alergênicos

- Sopa:** Feijão Verde
- Prato 1:** Assado de batatas com feijão manteiga e legumes
- Outros:** Beterraba, pepino, tomate 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.