



Ementa ES Viterbo

Almoço R Normal Viterbo

11/10/2021 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Macedónia de legumes
- Prato 1:** Atum com feijão frade e ovo
- Outros:** Alface, cenoura, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

12/10/2021 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Nabijas com feijão frade
- Prato 1:** Arroz de aves (frango e peru)
- Outros:** Alface, couve em juliana, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

13/10/2021 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Creme de tomate
- Prato 1:** Massada de Salmão com coentros
- Outros:** Alface, milho, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

14/10/2021 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Feijão vermelho com couve galega
- Prato 1:** Carne de porco à portuguesa
- Outros:** Couve roxa, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

15/10/2021 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Creme de alho francês e couve-flor
- Prato 1:** Arinca no forno com salada camponesa
- Outros:** Couve-de-bruxelas, milho, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria

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

11/10/2021 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Macedónia de legumes
- Prato 1:** Salteado de feijão frade com legumes, batata cozida
- Outros:** Alface, cenoura, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

12/10/2021 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Nabiças com feijão frade
- Prato 1:** Arroz de lentilhas com cenoura e alho francês
- Outros:** Alface, couve em juliana, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

13/10/2021 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Creme de tomate
- Prato 1:** Massada de feijão preto com cogumelos e coentros
- Outros:** Alface, milho, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

14/10/2021 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Feijão vermelho com couve galega
- Prato 1:** Carne de porco à portuguesa
- Outros:** Couve roxa, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

15/10/2021 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Creme de alho francês e couve-flor
- Prato 1:** Guisadinho de grão com legumes e batata
- Outros:** Couve-de-bruxelas, milho, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria

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

18/10/2021 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora c/ Feijão Verde
- Prato 1:** Jardineira se frango com massa cotovelos (ervilhas, cenoura e feijão verde)
- Outros:** Alface, cenoura, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

19/10/2021 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde (s/chouriço)
- Prato 1:** Meia Desfeita de Bacalhau
- Outros:** Courgete, pepino, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) Arroz doce

20/10/2021 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Feijão branco com couve lombarda
- Prato 1:** Costeletas estufadas c/cenoura e esparguete
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

21/10/2021 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura
- Prato 1:** Maruca assada com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida
- Outros:** Alface, cenoura, couve roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

22/10/2021 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Alho Francês com courgette
- Prato 1:** Carnes mistas estufadas (vaca e porco aos cubos), Arroz de brocolosi
- 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.



Ementa ES Viterbo

Almoço R Vegetariana - Refeitório Viterbo

18/10/2021 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora c/ Feijão Verde
- Prato 1:** Jardineira de Soja
- Outros:** Alface, cenoura, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

19/10/2021 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde (s/chouriço)
- Prato 1:** Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura
- Outros:** Courgete, pepino, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) Arroz doce

20/10/2021 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Feijão branco com couve lombarda
- Prato 1:** Soja de cebolada com esparguete
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

21/10/2021 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura
- Prato 1:** Croquetes de feijão preto e cenoura no forno, Batatas cozidas
- Outros:** Alface, cenoura, couve roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

22/10/2021 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Alho Francês com courgette
- Prato 1:** Lentilhas e ervilhas estufadas com legumes(cenoura, pimento e alho francês), Arroz de broculos
- 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.



Ementa ES Viterbo

Almoço R Normal Viterbo

25/10/2021 - Segunda

Kcal Total: 18

Alergénicos

- Sopa:** Courgete e macedónia
- Prato 1:** Salada de peixe(pescada,batata, ovo, ervilha e cenoura)
- Outros:** Couve roxa, pimento, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

26/10/2021 - Terça

Kcal Total: 127

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas e cenoura
- Prato 1:** Feijoada à portuguesa com arroz branco
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

27/10/2021 - Quarta

Kcal Total: 331

Alergénicos

- Sopa:** Couve - flôr com cenoura
- Prato 1:** Arinca no forno com salada russa
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme

28/10/2021 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Grão de bico c/ espinafres
- Prato 1:** Tirinhas de frango estufadas com massa fusilli
- Outros:** Cenoura, couve roxa, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



Ementa ES Viterbo

Almoço R Vegetariana - Refeitório Viterbo

25/10/2021 - Segunda

Kcal Total: 18

Alergénicos

- Sopa:** Courgete e macedónia
- Prato 1:** Salada de 3 feijões com batata e cenoura
- Outros:** Couve roxa, pimento, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

26/10/2021 - Terça

Kcal Total: 127

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas e cenoura
- Prato 1:** Feijoada de legumes com arroz branco
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

27/10/2021 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Couve - flôr com cenoura
- Prato 1:** Gratinado de favas e ervilhas c/ legumes(cenoura,alho francês e pimento) no forno, puré de batata e feijão verde cozido
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme

28/10/2021 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Grão de bico c/ espinafres
- Prato 1:** Soja estufada c/ cenoura e milho Massa fusilli
- Outros:** Cenoura, couve roxa, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

29/10/2021 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Creme de alface com nabo
- Prato 1:** Arroz de feijão com cogumelos e cenoura
- Outros:** Alface, beterraba, milho 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.