

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Normal Viterbo

Segunda 18/02/2019

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

Terça 19/02/2019

- Sopa:** Legumes com ervilhas
- Prato 1:** Pescada no forno c/ batata cozida
- Outros:** Tomate, couve roxa, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte

Quarta 20/02/2019

- Sopa:** Creme de abóbora com feijão verde
- Prato 1:** Arroz de frango no forno à moda antiga
- Outros:** Alface, beterraba, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

Quinta 21/02/2019

- Sopa:** Camponesa
- Prato 1:** Filetes de pescada gratinados com puré de batata cenoura e brocolos cozidos
- Outros:** Tomate, pepino, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

Sexta 22/02/2019

- Sopa:** caldo verde (s/chouriço)
- Prato 1:** Bifinhos de porco com cebolada e arroz de cenoura
- Outros:** Alface, tomate, couve roxa, e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

Segunda 18/02/2019

Sopa: Primavera

Prato 1: Almondegas de ervilhas com esparguete

Outros: Alface, tomate, cenoura e cebola

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

Terça 19/02/2019

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) / Iogurte

Quarta 20/02/2019

Sopa: Creme de abóbora com 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)

Quinta 21/02/2019

Sopa: Camponesa

Prato 1: Grão estufado com abóbora e brócolos, batata cozida

Outros: Tomate, pepino, milho e cebola

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

Sexta 22/02/2019

Sopa: caldo verde (s/chouriço)

Prato 1: Soja de cebolada com arroz de cenoura

Outros: Alface, tomate, couve roxa, e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Normal Viterbo

Segunda

25/02/2019

Sopa: Feijão Verde

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

26/02/2019

Sopa: Nabo com cenoura e couve

Prato 1: Carne de vaca estufada c/ esparguete

Outros: Cenoura, couve roxa, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quarta

27/02/2019

Sopa: Lavrador

Prato 1: Solha corada com laranja, batata cozida e macedónia de legumes

Outros: Alface, cenoura, milho e cebola

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

Quinta

28/02/2019

Sopa: Sopa de tomate

Prato 1: Perna de frango assada com arroz de erilhas

Outros: Tomate, pepino, alface e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Sexta

01/03/2019

Sopa: Nabiças com feijão frade

Prato 1: Paloco à Bras

Outros: Alface, milho, cenoura e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

Segunda 25/02/2019

Sopa: Feijão Verde

Prato 1: Salada de feijão frade com batata, cenoura e couve de Bruxelas

Outros: Beterraba, cenoura, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça 26/02/2019

Sopa: Nabo com cenoura e couve

Prato 1: Bolonhesa de soja c/ esparguete

Outros: Cenoura, couve roxa, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quarta 27/02/2019

Sopa: Lavrador

Prato 1: Lentilhas estufadas com alho francês, espinafre e couve flor, Batata cozida

Outros: Alface, cenoura, milho e cebola

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

Kcal: 768

Quinta 28/02/2019

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 01/03/2019

Sopa: Nabiças com feijão frade

Prato 1: Falafel de grão de bico no forno com massa

Outros: Alface, milho, cenoura e cebola