

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Normal Viterbo

Segunda

21/01/2019

Sopa: Abóbora com massinhas

Prato 1: Hamburguer estufado c/massa espiral e legumes salteados

Outros: Alface, milho, pepino e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça

22/01/2019

Sopa: Grão de bico com nabiças

Prato 1: Filetes pescada gratinados com batata corada/cozida

Outros: Alface, tomate, couve roxa e cebola

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

Quarta

23/01/2019

Sopa: Creme de cenoura com couve branca

Prato 1: Feijoada à portuguesa com arroz branco

Outros: Beterraba, cenoura, couve em juliana e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quinta

24/01/2019

Sopa: Feijão com espinafres

Prato 1: Bacalhau gratinado com batata e brócolos

Outros: Alface, beterraba, cenoura e cebola

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

Sexta

25/01/2019

Sopa: Legumes com ervilhas

Prato 1: Bife de frango panados no forno com arroz de cenoura

Outros: Cenoura, couve roxa, tomate e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

Segunda 21/01/2019

Sopa: Abóbora com massinhas

Prato 1: Hamburguer de aveia e lentilhas com batata assada/cozida

Outros: Alface, milho, pepino e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça 22/01/2019

Sopa: Grão de bico com nabiças

Prato 1: Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor, courgete) e massa fusilli

Outros: Alface, tomate, couve roxa e cebola

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

Quarta 23/01/2019

Sopa: Creme de cenoura com couve branca

Prato 1: Feijoada de cogumelos e arroz branco

Outros: Beterraba, cenoura, couve em juliana e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quinta 24/01/2019

Sopa: Feijão com espinafres

Prato 1: Soja em molho de tomate com batata e couve flor

Outros: Alface, beterraba, cenoura e cebola

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

Sexta 25/01/2019

Sopa: Legumes com ervilhas

Prato 1: Salteado de grão e legumes com arroz de cenoura

Outros: Cenoura, couve roxa, tomate e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Normal Viterbo

Segunda 28/01/2019

Sopa: Juliana

Prato 1: Tortilha de camarão, ervilhas e legumes (cogumelos, tomate, cenoura, e milho)

Outros: Tomate, alface, cenoura e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça 29/01/2019

Sopa: Minestrone

Prato 1: Arroz de aves (frango e peru)

Outros: Alface, milho, couve em juliana e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quarta 30/01/2019

Sopa: Feijão com couve lombarda

Prato 1: Salmão gratinado c/batata e feijão-verde cozidos

Outros: Alface, milho, tomate e cebola

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

Kcal: 199

Quinta 31/01/2019

Sopa: Macedônia de legumes

Prato 1: Carne de porco assada com esparguete e salada tricolor (cenoura, brócolos e milho)

Outros: Alface, beterraba, pepino e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Sexta 01/02/2019

Sopa: Creme de alho francês e couve-flor

Prato 1: Carapau frito/Barrinhas de pescada panadas com arroz de feijão

Outros: Alface, tomate, cenoura e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

Segunda 28/01/2019

Sopa: Juliana

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

Outros: Tomate, alface, cenoura e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça 29/01/2019

Sopa: Ministrone

Prato 1: Arroz de favas com cogumelos e cenoura

Outros: Alface, milho, couve em juliana e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quarta 30/01/2019

Sopa: Feijão com couve lombarda

Prato 1: Almondegas de lentilhas com molho de tomate, Batata cozida

Outros: Alface, milho, tomate e cebola

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

Kcal: 199

Quinta 31/01/2019

Sopa: Macedónia de legumes

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

Outros: Alface, beterraba, pepino e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)