



# Ementa ES Viterbo

## Almoço R Normal Viterbo

**30/09/2019 - Segunda**

**Alergénicos**

- Sopa:** Abóbora com massinhas
- Prato 1:** Hamburguer de aves estufado com massa espiral e legumes salteados
- Outros:** Alface, milho, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**01/10/2019 - Terça**

**Alergénicos**

- Sopa:** Grão de bico com nabiças
- Prato 1:** Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas com batata corada/cozida
- Outros:** Alface, couve- roxa, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

**02/10/2019 - Quarta**

**Alergénicos**

- Sopa:** Creme de cenoura com couve branca
- Prato 1:** Feijoada à portuguesa com arroz branco
- Outros:** Couve-Juliana, milho, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**03/10/2019 - Quinta**

**Alergénicos**

- Sopa:** Feijão com espinafres
- Prato 1:** Badejo de tomatada com batata e couve - flor cozidas
- Outros:** Alface, beterraba, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria

**04/10/2019 - Sexta**

**Alergénicos**

- Sopa:** Legumes com ervilhas
- Prato 1:** Ovos mexidos com cogumelos, arroz de cenoura
- Outros:** Cenoura, couve roxa, 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

### 07/10/2019 - Segunda

**Alergénicos**

- Sopa:** Juliana
- Prato 1:** Paella do Mar (peixe, mioplo de ameijoa, pota, ervilhas e cenoura)
- Outros:** Alface, tomate, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

### 08/10/2019 - Terça

**Alergénicos**

- Sopa:** Ministrone
- Prato 1:** Jardineira de aves (peru e frango)
- Outros:** Alface, couve - juliana, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

### 09/10/2019 - Quarta

**Alergénicos**

- Sopa:** Feijão vermelho com couve
- Prato 1:** Massada de Salmão
- Outros:** Tomate, milho, couve roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

### 10/10/2019 - Quinta

**Alergénicos**

- Sopa:** Macedónia de legumes
- Prato 1:** Arroz Chau- Chau de porco( ovo, fiambre , e ervilhas, cenoura e milho)
- Outros:** Pepino, Couve Roxa e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

### 11/10/2019 - Sexta

**Alergénicos**

- Sopa:** Creme de alho francês com couve - flor
- Prato 1:** Carapau frito com salada de feijão frade (batata e cenoura)
- Outros:** Alface, tomate, 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 rja, 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

07/10/2019 - Segunda

Alergénicos

**Sopa:** Juliana  
**Prato 1:** Arroz de favas com cogumelos e cenoura  
**Outros:** Alface, tomate, cenoura e cebola  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

08/10/2019 - Terça

Alergénicos

**Sopa:** Ministrone  
**Prato 1:** Salada da Terra (Ervilhas com batata e legumes)  
**Outros:** Alface, couve - juliana, milho e cebola  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

09/10/2019 - Quarta

Alergénicos

**Sopa:** Feijão vermelho com couve  
**Prato 1:** Massinha de lentilhas e legumes( cenoura, milho e pimento)  
**Outros:** Tomate, milho, couve roxa e cebola  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

10/10/2019 - Quinta

Alergénicos

**Sopa:** Macedónia de legumes  
**Prato 1:** Soja de cebolada com arroz de feijão  
**Outros:** Pepino, Couve Roxa e cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

11/10/2019 - Sexta

Alergénicos

**Sopa:** Creme de alho francês com couve - flor  
**Prato 1:** Salteado de legumes com feijão frade, batata cozida  
**Outros:** Alface, tomate, 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 Normal Viterbo

14/10/2019 - Segunda

Kcal Total: 568

Alergénicos

- Sopa:** Alho Francês com courgette
- Prato 1:** Febras de porco grelhada c/molho de cogumelos e esparguete
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

15/10/2019 - Terça

Kcal Total: 127

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas e cenoura
- Prato 1:** Arroz de paloco com couve (malandro)
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

16/10/2019 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Couve branca
- Prato 1:** Frango estufado com cenoura e macarrão
- Outros:** Alface, cenoura, courgete e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

17/10/2019 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres com cenoura
- Prato 1:** Tintureira estufada com salada russa
- Outros:** Alface, cenoura, couve roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

18/10/2019 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Agrião
- Prato 1:** Chili com arroz branco
- Outros:** Alface, beterraba, 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

**14/10/2019 - Segunda**

**Alergénicos**

- Sopa:** Alho Francês com courgette
- Prato 1:** Legumes estufados(cenoura, couve flor, brocolos e alho francês) com lentilhas e cogumelos, esparguete.
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**15/10/2019 - Terça**

**Kcal Total: 127**

**Alergénicos**

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

**16/10/2019 - Quarta**

**Alergénicos**

- Sopa:** Couve branca
- Prato 1:** Favas estufadas com legumes(cenoura,brocolos e couve lombarda), arroz
- Outros:** Alface, cenoura, courgete e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**17/10/2019 - Quinta**

**Alergénicos**

- Sopa:** Espinafres com cenoura
- Prato 1:** Guisadinho de soja com salada russa
- Outros:** Alface, cenoura, couve roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

**18/10/2019 - Sexta**

**Alergénicos**

- Sopa:** Agrião
- Prato 1:** Chili de vegetais e arroz branco
- Outros:** Alface, beterraba, 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.