



# **Ementa ES Viterbo**

## **Almoço R Normal Viterbo**

**17/09/2021 - Sexta**

**Alergênicos**

- Sopa:** Couve branca c/ cenoura ripada
- Prato 1:** Atum com batata, cenoura, ervilhas e ovo
- Outros:** Tomate, pepino, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte



# Ementa ES Viterbo

Almoço R Vegetariana - Refeitório Viterbo

17/09/2021 - Sexta

Alergênicos

- Sopa:** Grão de bico com nabiças
- Prato 1:** Estufado de ervilhas com legumes e massa fusilli
- Outros:** Tomate, pepino, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



# Ementa ES Viterbo

## Almoço R Normal Viterbo

### 20/09/2021 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Nabo com espinafres
- Prato 1:** Carne à bolonesa com esparguete
- Outros:** Cenoura, tomate, pimento verde e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

### 21/09/2021 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Alho Francês com cenoura
- Prato 1:** Arinca no forno com salada camponesa
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim

### 22/09/2021 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura com couve flor
- Prato 1:** Vitela estufada aos cubos com cenoura, Arroz de ervilhas
- Outros:** Cenoura, couve roxa, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

### 23/09/2021 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Feijão branco com couve
- Prato 1:** Bacalhau à Brás
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

### 24/09/2021 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde (s/chouriço)
- Prato 1:** Coxas de frango assado c/ espirais e cenoura
- Outros:** Alface, couve roxa, pepino 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-Trêmoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



# Ementa ES Viterbo

Almoço R Vegetariana - Refeitório Viterbo

## 20/09/2021 - Segunda

**Alergénicos**

- Sopa:** Nabo com espinafres
- Prato 1:** Lentilhas à bolonhesa com esparguete
- Outros:** Cenoura, tomate, pimento verde e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

## 21/09/2021 - Terça

**Alergénicos**

- Sopa:** Alho Francês com cenoura
- Prato 1:** Vegetais assados com cogumelos, feijão frade e molho verde, batata assada
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim

## 22/09/2021 - Quarta

**Alergénicos**

- Sopa:** Creme de cenoura com couve flor
- Prato 1:** Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor, courgete) e massa fusilli
- Outros:** Cenoura, couve roxa, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

## 23/09/2021 - Quinta

**Alergénicos**

- Sopa:** Feijão branco com couve
- Prato 1:** Soja à Portuguesa
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

## 24/09/2021 - Sexta

**Alergénicos**

- Sopa:** Caldo verde (s/chouriço)
- Prato 1:** Salada de grão de bico c/ massa espiral, cenoura, milho e feijão verde
- Outros:** Alface, couve roxa, pepino 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

## 27/09/2021 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Creme abobora com ervilhas
- Prato 1:** Filetes de pescada dourados com arroz de feijão
- Outros:** Milho, pepino, couve roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

## 28/09/2021 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Grão de bico c/ couve lombarda
- Prato 1:** Perú assado c/ laranja e esparguete
- Outros:** Alface, tomate, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

## 29/09/2021 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Courgete e macedónia
- Prato 1:** Arroz de tamboril
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina

## 30/09/2021 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Creme de feijão-verde
- Prato 1:** Perna de porco assada com Arroz de cogumelos
- Outros:** Milho, cenoura, couve roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

## 01/10/2021 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Nabo com cenoura e couve
- Prato 1:** Chocos estufados com Puré de batata e Macedónia de legumes
- Outros:** Alface, 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

27/09/2021 - Segunda

Kcal Total: 681

Alergénicos

- Sopa:** Creme abobora com ervilhas
- Prato 1:** Salteado de favas com cenoura e cogumelos, Arroz de feijão
- Outros:** Milho, pepino, couve roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

28/09/2021 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Grão de bico c/ couve lombarda
- Prato 1:** Tomates recheados com bolonhesa de soja e ervilhas, esparguete
- Outros:** Alface, tomate, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

29/09/2021 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Courgete e macedónia
- Prato 1:** Salada de feijão com batata e legumes (cenoura e feijão verde)
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina

30/09/2021 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Creme de feijão-verde
- Prato 1:** Feijão preto estufado c/ cenoura e couve lombarda, Arroz de cogumelos
- Outros:** Milho, cenoura, couve roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

01/10/2021 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Nabo com cenoura e couve
- Prato 1:** Almondegas de aves estufadas c/ esparguete
- Outros:** Alface, 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

04/10/2021 - Segunda

Kcal Total: 615

Alergênicos

- Sopa:** Creme de cenoura com couve branca
- Prato 1:** Hamburguer misto no forno com arroz de cenoura
- Outros:** Alface, milho, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

07/10/2021 - Quinta

Alergênicos

- Sopa:** Feijão com espinafres
- Prato 1:** Arroz de lulas
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) /Gelado

08/10/2021 - Sexta

Alergênicos

- Sopa:** Crème Dubarry
- Prato 1:** Rancho
- Outros:** Cenoura, couve roxa, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época / Puré de maçã c/ iogurte e canela



# Ementa ES Viterbo

Almoço R Vegetariana - Refeitório Viterbo

## 04/10/2021 - Segunda

**Alergênicos**

- Sopa:** Creme de cenoura com couve branca
- Prato 1:** Hamburguer de lentilhas estufado em molho de tomate c/  
Arroz de cenourai
- Outros:** Alface, milho, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

## 06/10/2021 - Quarta

**Alergênicos**

- Sopa:** Alho Francês com courgette
- Prato 1:** Soja de cebolada c/ batata assada
- Outros:** Alface, cenoura, couve roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

## 07/10/2021 - Quinta

**Alergênicos**

- Sopa:** Feijão com espinafres
- Prato 1:** Arroz de favas com legumes (Tomate, cenoura, pimento e alho francês)
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado

## 08/10/2021 - Sexta

**Alergênicos**

- Sopa:** Crème Dubarry
- Prato 1:** Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, massa cotovelo]
- Outros:** Cenoura, couve roxa, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época / Puré de maçã c/ iogurte e canela