



Ementa ES Viterbo

Almoço R Normal Viterbo

10/01/2022 - Segunda

Alergénicos

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

11/01/2022 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Feijão vermelho com hortaliça
- Prato 1:** Febras de porco gratinadas c/molho de cogumelos e arroz
- Outros:** Couve Roxa, milho, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

12/01/2022 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Feijão Verde
- Prato 1:** Solha no forno com batata alourada
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

13/01/2022 - Quinta

Alergénicos

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

14/01/2022 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora
- Prato 1:** Arroz de peixe (pescada e ameijoas)
- Outros:** Alface, beterraba, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

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

10/01/2022 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Couve branca c/ cenoura ripada
- Prato 1:** Salada de 3 feijões c/ batata, cenoura e feijão verde
- Outros:** Alface, pepino, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte

11/01/2022 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Feijão vermelho com hortaliça
- Prato 1:** Lentilhas estufadas com legumes, Arroz de cenoura
- Outros:** Couve Roxa, milho, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

12/01/2022 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Feijão Verde
- Prato 1:** Gratinado de feijão c/ legumes(feijão branco, feijão, cenoura, alho francês e pimento) no forno, Batatas alouradas
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

13/01/2022 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Grão de bico com nabiças
- Prato 1:** Hamburguer de ervilhas no forno, Massa fusilli cozida
- Outros:** Tomate, pepino, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

14/01/2022 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora
- Prato 1:** Soja de cebolada com arroz de cenoura
- Outros:** Alface, beterraba, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

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

17/01/2022 - Segunda

Alergénicos

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

18/01/2022 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Alho Francês c/ cenoura e nabo
- Prato 1:** Pescada no forno com arroz de cenoura
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim

19/01/2022 - Quarta

Alergénicos

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

20/01/2022 - Quinta

Alergénicos

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

21/01/2022 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Coxas de frango assadas, Massa fusilli com cenoura ralada
- 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 Vegetariana - Refeitório Viterbo

17/01/2022 - 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) / Gelatina

18/01/2022 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Alho Francês c/ cenoura e nabo
- 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) / Gelatina

19/01/2022 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura com couve flor
- Prato 1:** Ervilhas estufadas c/ cenoura e cogumelos, Arroz brancos
- Outros:** Cenoura, couve roxa, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

20/01/2022 - Quinta

Alergénicos

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

21/01/2022 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- 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

24/01/2022 - Segunda

Alergénicos

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

25/01/2022 - Terça

Alergénicos

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

26/01/2022 - 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

27/01/2022 - Quinta

Kcal Total: 46

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura c/ feijão-verde
- Prato 1:** Perna de porco assada com Arroz de cogumelos
- Outros:** Couve Roxa, milho, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

28/01/2022 - 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

24/01/2022 - Segunda

Kcal Total: 681

Alergênicos

- 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

25/01/2022 - Terça

Alergênicos

- Sopa:** Grão de bico com 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)

26/01/2022 - Quarta

Alergênicos

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

27/01/2022 - Quinta

Kcal Total: 46

Alergênicos

- Sopa:** Creme de cenoura c/ feijão-verde
- Prato 1:** Grão - de- bico estufado c/ cenoura e couve lombarda, arroz de cogumelos
- Outros:** Couve Roxa, milho, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

28/01/2022 - Sexta

Alergênicos

- Sopa:** Nabo com cenoura e couve
- Prato 1:** Almondegas de feijão vermelho com aveia e cenoura estufadas c/ 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-Tremçoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.