

# Ementa Refeitório ES Viterbo



## Almoço R Normal Viterbo

<b>Segunda</b>		<b>07/05/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Juliana	
<b>Prato 1:</b>	Salada do Mar (pescada, ameijoas, ovo, batata, cenoura feijão verde)	
<b>Outros:</b>	Alface, tomate, cenoura e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	
<b>Terça</b>		<b>08/05/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Ministrone	
<b>Prato 1:</b>	Arroz de aves (frango e peru)	
<b>Outros:</b>	Alface, couve - juliana, milho e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	
<b>Quarta</b>		<b>09/05/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Feijão vermelho com hortaliça	
<b>Prato 1:</b>	Salmão gratinado c/batata e feijão-verde cozidos	
<b>Outros:</b>	Alface, milho, tomate e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	
<b>Quinta</b>		<b>10/05/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Macedónia de legumes	
<b>Prato 1:</b>	Pá de Porco no forno com esparguete e salada tricolor	
<b>Outros:</b>	Alface, beterraba, pepino e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	
<b>Sexta</b>		<b>11/05/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Crema de alho francês e couve-flor	
<b>Prato 1:</b>	Carapau frito com arroz de feijão	
<b>Outros:</b>	Alface, tomate, cenoura e cebola	

# Ementa Refeitório ES Viterbo



## Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

**Segunda** 07/05/2018

**Sopa:** Juliana

**Prato 1:** Salada da terra ( feijão frade com massa espiral e legumes)

**Outros:** Alface, tomate, cenoura e cebola

**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**Terça** 08/05/2018

**Sopa:** Ministrone

**Prato 1:** Arroz de ervilhas com cogumelos e couve lombarda

**Outros:** Alface, couve - juliana, milho e cebola

**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**Quarta** 09/05/2018

**Sopa:** Feijão vermelho com hortalíça

**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

**Quinta** 10/05/2018

**Sopa:** Macedónia de legumes

**Prato 1:** Esparguete com grão, cenoura, brócolos e milho

**Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola

**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**Sábado** 12/05/2018

**Sopa:** Creme de alho francês e couve-flor

**Prato 1:** Estufado de soja com legumes e arroz de feijão

**Outros:** Alface, tomate, cenoura e cebola

# Ementa Refeitório ES Viterbo



## Almoço R Normal Viterbo

<b>Segunda</b>		<b>14/05/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Alho Francês com courgette	
<b>Prato 1:</b>	Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e esparguete	
<b>Outros:</b>	Alface, beterraba, pepino e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	
<b>Terça</b>		<b>15/05/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Creme de ervilhas e cenoura	
<b>Prato 1:</b>	Bacalhau c/ natas	
<b>Outros:</b>	Cenoura, tomate, milho e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) Arroz doce	
<b>Kcal:</b>	127	
<b>Quarta</b>		<b>16/05/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Couve branca	
<b>Prato 1:</b>	Frango estufado c/ puré	
<b>Outros:</b>	Courgete, alface, cenoura e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	
<b>Quinta</b>		<b>17/05/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Espinafres com cenoura	
<b>Prato 1:</b>	Cardeal no forno com molho de limão e ervas aromáticas, c/salada russa	
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura, couve- roxa e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	
<b>Sexta</b>		<b>18/05/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Agião	
<b>Prato 1:</b>	Chili com arroz branco	
<b>Outros:</b>	Alface tomate, beterraba e cebola	

# Ementa Refeitório ES Viterbo



## Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

**Segunda** 14/05/2018

**Sopa:** Alho Francês com courgette

**Prato 1:** Legumes estufados com lentilhas e cogumelos, Esparguete

**Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola

**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**Terça** 15/05/2018

**Sopa:** Creme de ervilhas e cenoura

**Prato 1:** Assado de batata com feijão manteiga e legumes

**Outros:** Cenoura, tomate, milho e cebola

**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**Kcal:** 127

**Quarta** 16/05/2018

**Sopa:** Couve branca

**Prato 1:** Favas com pimentos e coentros, arroz de cenoura

**Outros:** Courgete, alface, cenoura e cebola

**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**Quinta** 17/05/2018

**Sopa:** Espinafres com cenoura

**Prato 1:** Soja em molho de tomate, salada russa

**Outros:** Alface, cenoura, couve-roxa e cebola

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

**Sexta** 18/05/2018

**Sopa:** Agrião

**Prato 1:** Chili de vegetais e arroz branco

**Outros:** Alface tomate, beterraba e cebola