

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço
R Normal Viterbo

Quinta

07/03/2019

- Sopa:** Saloia
- Prato 1:** Barritas de pescada no forno com salada Russa
- Outros:** Alface, tomate, couve roxa, e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

Sexta

08/03/2019

- Sopa:** Grão
- Prato 1:** Arroz c/ carnes mistas (Vaca e porco)
- Outros:** Alface, cenoura, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

Quinta 07/03/2019

- Sopa:** Saloia
- Prato 1:** Favas guisadas com soja
- Outros:** Alface, tomate, couve roxa, e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

Sexta 08/03/2019

- Sopa:** Grão
- Prato 1:** Arroz de feijão com cogumelos e cenoura
- Outros:** Alface, cenoura, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Normal Viterbo

Segunda **11/03/2019**

Sopa: Espinafres

Prato 1: Massa de atum c/ legumes (cenoura, couve e ervilha)

Outros: Alface, beterraba, cenoura e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça **12/03/2019**

Sopa: Creme de legumes

Prato 1: Frango assado com arroz de cenoura

Outros: Alface, cenoura, beterraba e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quarta **13/03/2019**

Sopa: Feijão branco com couve lombarda

Prato 1: Badejo estufado com batata, cenoura e ervilhas

Outros: Couve-Juliana, tomate, cenoura e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quinta **14/03/2019**

Sopa: Macedónia de legumes

Prato 1: Rolo de carne assado no forno com esparguete

Outros: Alface, couve roxa, milho e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades) Arroz doce

Sexta **15/03/2019**

Sopa: caldo verde (s/chouriço)

Prato 1: Meia Desfeita de Bacalhau

Outros: Couve-Juliana, milho, tomate e cebola

Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço R Vegetariana - Refeitório Vit

Segunda 11/03/2019

Sopa: Espinafres

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

Outros: Alface, beterraba, cenoura e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Terça 12/03/2019

Sopa: Creme de legumes

Prato 1: Hamburguer de dois feijões (preto e manteiga), arroz de cenoura

Outros: Alface, cenoura, beterraba e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quarta 13/03/2019

Sopa: Feijão branco com couve lombarda

Prato 1: Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e couve)

Outros: Couve-Juliana, tomate, cenoura e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Quinta 14/03/2019

Sopa: Macedónia de legumes

Prato 1: Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate

Outros: Alface, couve roxa, milho e cebola

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades) Arroz doce

Sexta 15/03/2019

Sopa: caldo verde (s/chouriço)

Prato 1: Curgetes recheadas com grão e legumes, batata corada

Outros: Couve-Juliana, milho, tomate e cebola