

# Ementa Refeitório ES Viterbo



## Almoço R Normal Viterbo

<b>Segunda</b>		<b>04/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Alho Francês com courgette	
<b>Prato 1:</b>	Febras de porco grelhada c/molho de cogumelos e esparguete	
<b>Outros:</b>	Alface, beterraba, pepino e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	
<b>Kcal:</b>	568	
<b>Terça</b>		<b>05/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Creme de ervilhas e cenoura	
<b>Prato 1:</b>	Bacalhau à Conde da Guarda	
<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>06/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Couve branca	
<b>Prato 1:</b>	Frango estufado com cenoura e puré de batata	
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura, courgette e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	
<b>Quinta</b>		<b>07/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Espinafres com cenoura	
<b>Prato 1:</b>	Tintureira estufada com 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>08/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Agrião	
<b>Prato 1:</b>	Chili de carnes com arroz	
<b>Outros:</b>	Alface, beterraba, tomate e cebola	

# Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço

R Vegetariana - Refeitório Vit

<b>Segunda</b>		<b>04/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Alho Francês com courgette	
<b>Prato 1:</b>	Legumes estufados(cenoura, couve flor, brocolos e alho francês) com lentilhas e cogumelos, esparguete.	
<b>Outros:</b>	Alface, beterraba, pepino e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	
<b>Terça</b>		<b>05/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Creme de ervilhas e cenoura	
<b>Prato 1:</b>	Pilaf de legumes com grão e arroz de cenoura	
<b>Outros:</b>	Cenoura, tomate, milho e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	
<b>Kcal:</b>	127	
<b>Quarta</b>		<b>06/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Couve branca	
<b>Prato 1:</b>	Favas estufadas com legumes(cenoura,brocolos e couve lombarda), arroz	
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura, courgette e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	
<b>Quinta</b>		<b>07/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Espinafres com cenoura	
<b>Prato 1:</b>	Guisadinho de soja com 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>08/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Agrião	
<b>Prato 1:</b>	Chili de vegetais e arroz branco	
<b>Outros:</b>	Alface, beterraba, tomate e cebola	

# Ementa Refeitório ES Viterbo



## Almoço R Normal Viterbo

<b>Segunda</b>		<b>11/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Creme de feijão-verde	
<b>Prato 1:</b>	Massinha de abrótea com ervilhas e cenoura	
<b>Outros:</b>	Courgete, pepino, tomate e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	
<b>Terça</b>		<b>12/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Primavera	
<b>Prato 1:</b>	Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos)	
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura, milho e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	
<b>Quarta</b>		<b>13/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Abóbora com massinhas	
<b>Prato 1:</b>	Pescada à Provençal (c/ ovo ralado), batata corada	
<b>Outros:</b>	Cenoura, couve roxa, tomate e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	
<b>Quinta</b>		<b>14/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Grão de bico c/ couve lombarda	
<b>Prato 1:</b>	Febras porco grelhadas c/estudado de ervilhas e massa fusili	
<b>Outros:</b>	Beterraba, cenoura, tomate e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	
<b>Sexta</b>		<b>15/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Alho Francês com cenoura	
<b>Prato 1:</b>	Badejo gratinado com batata assada/cozida e brócolos	
<b>Outros:</b>	Alface, beterraba, milho e cebola	

# Ementa Refeitório ES Viterbo



Almoço

R Vegetariana - Refeitório Vit

<b>Segunda</b>		<b>11/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Creme de feijão-verde	
<b>Prato 1:</b>	Massa de soja e legumes(cenoura, brocolos)	
<b>Outros:</b>	Courgete, pepino, tomate e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	
<b>Terça</b>		<b>12/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Primavera	
<b>Prato 1:</b>	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados	
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura, milho e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	
<b>Quarta</b>		<b>13/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Abóbora	
<b>Prato 1:</b>	Salada de 3 feijões com batata	
<b>Outros:</b>	Cenoura, couve roxa, tomate e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	
<b>Quinta</b>		<b>14/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Grão de bico c/ couve lombarda	
<b>Prato 1:</b>	Massa de vegetais ( cenoura,ervilha, feijão verde,couve flor e aipo)	
<b>Outros:</b>	Beterraba, cenoura, tomate e cebola	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	
<b>Sexta</b>		<b>15/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Alho Francês com cenoura	
<b>Prato 1:</b>	Guisadinho de grão com legumes e batata	
<b>Outros:</b>	Alface, beterraba, milho e cebola	