



# Ementa ES Viterbo

Almoço R Normal Viterbo

18/03/2019 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Creme de feijão-verde
- Prato 1:** Febras estufadas c/ massa fusilli e legumes salteados
- Outros:** Pepino, couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

19/03/2019 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Portuguesa
- Prato 1:** Filetes pescada gratinados com batata cozida e macedónia de legumes
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

20/03/2019 - Quarta

Kcal Total: 203

Alergénicos

- Sopa:** Horta
- Prato 1:** Strogonoff de frango com arroz
- Outros:** Beterraba, cenoura, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

21/03/2019 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Juliana
- Prato 1:** Feijoada à Transmontana
- Outros:** Alface, tomate, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

22/03/2019 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Alho Francês com courgette
- Prato 1:** Empadão de peixe
- Outros:** Couve roxa, tomate, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte

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

18/03/2019 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Creme de feijão-verde
- Prato 1:** Estufado de ervilhas com legumes e massa fusilli
- Outros:** Pepino, couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

19/03/2019 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Portuguesa
- Prato 1:** Salada de batata com grão e legumes[cenoura e couve coração)
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

20/03/2019 - Quarta

Kcal Total: 203

Alergénicos

- Sopa:** Horta
- Prato 1:** Empadão de lentilhas e legumes com Arroz
- Outros:** Beterraba, cenoura, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

21/03/2019 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Juliana
- Prato 1:** Feijoada de legumes com arroz de cenoura
- Outros:** Alface, tomate, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

22/03/2019 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Alho Francês com courgette
- Prato 1:** Soja guisada com cogumelos e pimento, batata cozida
- Outros:** Couve roxa, tomate, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte

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

**25/03/2019 - Segunda**

**Alergénicos**

- Sopa:** Hortaliça
- Prato 1:** Massinha de bacalhau
- Outros:** Alface, milho, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

**26/03/2019 - Terça**

**Alergénicos**

- Sopa:** Grão de bico c/ couve lombarda
- Prato 1:** Frango de tomatada com arroz de cenoura
- Outros:** Alface, couve roxa, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**27/03/2019 - Quarta**

**Alergénicos**

- Sopa:** Creme de cenoura e massinhas
- Prato 1:** Pescada estufada com batata cozida
- Outros:** Alface, beterraba, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina

**28/03/2019 - Quinta**

**Alergénicos**

- Sopa:** Feijão Verde
- Prato 1:** Pá de porco assada com esparguete
- Outros:** Alface, pimento, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**29/03/2019 - Sexta**

**Alergénicos**

- Sopa:** Saloia
- Prato 1:** Atum com feijão frade (atum, batata, ovo e cenoura)
- Outros:** Alface, beterraba, 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

**25/03/2019 - Segunda**

**Alergénicos**

- Sopa:** Hortaliça
- Prato 1:** Esparguete de cogumelas e favas, com mistura de legumes
- Outros:** Alface, milho, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

**26/03/2019 - Terça**

**Alergénicos**

- Sopa:** Grão de bico c/ couve lombarda
- Prato 1:** Caril de batata, ervilhas e couve flor
- Outros:** Alface, couve roxa, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**27/03/2019 - Quarta**

**Alergénicos**

- Sopa:** Creme de cenoura e massinhas
- Prato 1:** Soja à Portuguesa
- Outros:** Alface, beterraba, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina

**28/03/2019 - Quinta**

**Alergénicos**

- Sopa:** Feijão Verde
- Prato 1:** Massinha de lentilhas com espinafres, cenoura e azeitonas
- Outros:** Alface, pimento, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**29/03/2019 - Sexta**

**Alergénicos**

- Sopa:** Saloia
- Prato 1:** Salteado de legumes com feijão frade, batata cozida
- Outros:** Alface, beterraba, 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.