



Ementa ES Viterbo

Almoço R Normal Viterbo

09/11/2020 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Feijão Verde
- Prato 1:** Atum com feijão frade (atum, batata, ovo e cenoura)
- Outros:** Alface, tomate, beterraba e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

10/11/2020 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Nabo com cenoura e couve
- Prato 1:** Perna de frango assada com arroz de erilhas
- Outros:** Cenoura, couve roxa, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

11/11/2020 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** À portuguesa
- Prato 1:** Massinha de peixe gratinada com queijo
- Outros:** Alface, cenoura, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

12/11/2020 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de tomate
- Prato 1:** Jardineira de carnes (porco e vaca)
- Outros:** Tomate, pepino, alface e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

13/11/2020 - Sexta

Kcal Total: 225

Alergénicos

- Sopa:** Nabiças
- Prato 1:** Paloco à Bras
- Outros:** Alface, cenoura, milho 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

09/11/2020 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Feijão Verde
- Prato 1:** Salada de feijão frade com batata, cenoura e couve de Bruxelas
- Outros:** Alface, tomate, beterraba e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

10/11/2020 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Nabo com cenoura e couve
- Prato 1:** Arroz de açafrão com ervilhas e milho
- Outros:** Cenoura, couve roxa, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

11/11/2020 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** À portuguesa
- Prato 1:** Bolonhesa de soja c/ esparguete
- Outros:** Alface, cenoura, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

12/11/2020 - Quinta

Kcal Total: 768

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de tomate
- Prato 1:** Lentilhas estufadas com alho francês, espinafre e couve flor, Batata cozida
- Outros:** Tomate, pepino, alface e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

13/11/2020 - Sexta

Kcal Total: 225

Alergénicos

- Sopa:** Nabiças
- Prato 1:** Falafel de grão de bico no forno com arroz de cenoura
- Outros:** Alface, cenoura, milho 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-Tremçoos, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



Ementa ES Viterbo

Almoço R Normal Viterbo

16/11/2020 - Segunda

Alergênicos

- Sopa:** Alho Francês com courgette
- Prato 1:** Rolo de carne (misto) no forno com arroz de cogumelos
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

17/11/2020 - Terça

Alergênicos

- Sopa:** Espinafres com cenoura
- Prato 1:** Salada Russa com atum
- Outros:** Alface, tomate, beterraba e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta

18/11/2020 - Quarta

Alergênicos

- Sopa:** Nabo com cenoura e couve
- Prato 1:** Pá de porco estufada com cogumelos e esparguete
- Outros:** Alface, tomate, couve roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

19/11/2020 - Quinta

Alergênicos

- Sopa:** Camponesa
- Prato 1:** Solha gratinada com limão e arroz de feijão
- Outros:** Couve Roxa, milho, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

20/11/2020 - Sexta

Alergênicos

- Sopa:** Grão
- Prato 1:** Frango estufado com ervilhas, cenora e esparguete
- Outros:** Alface, milho, cenoura 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-Alpo, 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

16/11/2020 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Alho Francês com courgette
- Prato 1:** Caril de lentilhas, abóbora e espinafres, arroz branco
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

17/11/2020 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres com cenoura
- Prato 1:** Salada Russa com atum
- Outros:** Alface, tomate, beterraba e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta

18/11/2020 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Nabo com cenoura e couve
- Prato 1:** Pilaf de legumes com ervilhas, arroz branco
- Outros:** Alface, tomate, couve roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

19/11/2020 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Camponesa
- Prato 1:** Hamburguer de grão de bico e caril, com massa espiral e cenoura cozida
- Outros:** Couve Roxa, milho, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

20/11/2020 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Grão
- Prato 1:** Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate
- Outros:** Alface, milho, cenoura 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-Alpo, 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

23/11/2020 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Massinha oriental de abrotea(ovo, ervilhas e ceoura)
- Outros:** Alface, milho, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

24/11/2020 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Creme de legumes
- Prato 1:** Frango assado com arroz de ervilhas
- Outros:** Alface, cenoura, beterraba e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

25/11/2020 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Feijão branco com couve lombarda
- Prato 1:** Pescada estufada com batata cozida
- Outros:** Couve juliana, pepino, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

26/11/2020 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Macedónia de legumes
- Prato 1:** Feijoada à portuguesa com arroz branco
- Outros:** Alface, couve roxa, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

27/11/2020 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Creme Verde
- Prato 1:** Meia Desfeita de Bacalhau
- Outros:** Couve-Juliana, milho, 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

23/11/2020 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor, courgete) e massa fusilli
- Outros:** Alface, milho, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

24/11/2020 - Terça

Alergénicos

- 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)

25/11/2020 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Feijão branco com couve lombarda
- Prato 1:** Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e couve)
- Outros:** Couve juliana, pepino, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

26/11/2020 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Macedónia de legumes
- Prato 1:** Estufado de soja com legumes(cenoura, alho francês e couve coração), arroz
- Outros:** Alface, couve roxa, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

27/11/2020 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Creme Verde
- Prato 1:** Courgete recheada com grão e legumes, batata corada
- Outros:** Couve-Juliana, milho, 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 Normal Viterbo

30/11/2020 - Segunda

Alergênicos

- Sopa:** Creme de feijão-verde
- Prato 1:** Hamburgueres de feijão e pimentos ,Massa espiral com legumes salteados
- Outros:** Tomate, pepino e couve-roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

02/12/2020 - Quarta

Alergênicos

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

03/12/2020 - Quinta

Alergênicos

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

04/12/2020 - Sexta

Alergênicos

- Sopa:** Juliana
- Prato 1:** Rancho(porco e frango aos cubos, grão de bico, macaronete)
- Outros:** Alface, cenoura, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



Ementa ES Viterbo

Almoço R Vegetariana - Refeitório Viterbo

30/11/2020 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Creme de feijão-verde
- Prato 1:** Massa no forno c/ ervilhas, legumes, molho branco e crosta de broa
- Outros:** Tomate, pepino e couve-roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

02/12/2020 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Da horta
- Prato 1:** Caril de batata, ervilhas e couve flor
- Outros:** Beterraba, cenoura, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

03/12/2020 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Alho Francês com courgette
- Prato 1:** Empadão de lentilhas e legumes com Arroz
- Outros:** Cenoura, couve roxa, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina

04/12/2020 - Sexta

Alergénicos

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