



# Ementa ES Viterbo

Almoço R Normal Viterbo

19/10/2020 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Alho Francês com courgette
- Prato 1:** Pá de porco assada com esparguete e cenoura
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

20/10/2020 - Terça

Kcal Total: 127

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas e cenoura
- Prato 1:** Paloco à gomes de sá
- Outros:** Cenoura, tomate, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) Arroz doce

21/10/2020 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Couve branca
- Prato 1:** Frango estufado com cenoura e macarrão
- Outros:** Alface, cenoura, courgete e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

22/10/2020 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres com cenoura
- Prato 1:** Douradinhos c/ arroz de tomate
- Outros:** Alface, cenoura, couve-roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

23/10/2020 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Agrião
- Prato 1:** Chili com arroz branco
- Outros:** Alface, tomate, beterraba 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

## 19/10/2020 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Alho Francês com courgette
- Prato 1:** Legumes estufados(cenoura, couve flor, brocolos e alho francês) com lentilhas e cogumelos, esparguete.
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

## 20/10/2020 - Terça

Kcal Total: 127

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas e cenoura
- Prato 1:** Pilaf de legumes com grão e arroz de cenoura
- Outros:** Cenoura, tomate, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) Arroz doce

## 21/10/2020 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Couve branca
- Prato 1:** Favas estufadas com legumes(cenoura,brocolos e couve lombarda), arroz
- Outros:** Alface, cenoura, courgete e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

## 22/10/2020 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres com cenoura
- Prato 1:** Guisadinho de soja com arroz
- Outros:** Alface, cenoura, couve- roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

## 23/10/2020 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Agrião
- Prato 1:** Chili de vegetais e arroz branco
- Outros:** Alface, tomate, beterraba 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

26/10/2020 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Creme de feijão-verde
- Prato 1:** Massinha de abrótea com ervilhas e cenoura (estufados)
- Outros:** Couve juliana, pepino, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

27/10/2020 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Primavera
- Prato 1:** Arroz de galinha/galo à Portuguesa
- Outros:** Alface, cenoura, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

28/10/2020 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora com massinhas
- Prato 1:** Pescada à Provençal (c/ ovo ralado), batata corada
- Outros:** Cenoura, couve roxa, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

29/10/2020 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Grão de bico c/ couve lombarda
- Prato 1:** Febras porco grelhadas c/estudado de ervilhas e massa fusili
- Outros:** Beterraba, cenoura, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

30/10/2020 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Alho Francês com cenoura
- Prato 1:** Badejo de tomatada com arroz de milho
- Outros:** Alface, beterraba, pepino 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

26/10/2020 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Creme de feijão-verde
- Prato 1:** Massa de soja e legumes(cenoura, brocolos)
- Outros:** Couve juliana, pepino, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

28/10/2020 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora
- Prato 1:** Salada de 3 feijões com batata e cenoura
- Outros:** Cenoura, couve roxa, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

29/10/2020 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Grão de bico c/ couve lombarda
- Prato 1:** Massa de vegetais ( cenoura,ervilha, feijão verde,couve flor e aipo)
- Outros:** Beterraba, cenoura, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

30/10/2020 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Alho Francês com cenoura
- Prato 1:** Guisadinho de grão com legumes e batata
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



# Ementa ES Viterbo

Almoço R Normal Viterbo

02/11/2020 - Segunda

Alergênicos

**Sopa:** Primavera  
**Prato 1:** Almondegas de aves estufadas com esparguete  
**Outros:** Alface, cenoura, tomate e cebola  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

03/11/2020 - Terça

Alergênicos

**Sopa:** Legumes com ervilhas  
**Prato 1:** Salada de peixe(pescada,batata, ovo, ervilha e cenoura)  
**Outros:** Tomate, couve roxa, milho e cebola  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte

04/11/2020 - Quarta

Alergênicos

**Sopa:** Creme de abóbora com feijão verde  
**Prato 1:** Frango estufado com massa cotovelos  
**Outros:** Alface, beterraba, cenoura e cebola  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

05/11/2020 - Quinta

Alergênicos

**Sopa:** Camponesa  
**Prato 1:** Filetes de pescada fritos /barrinhas de pescada com arroz de feijão  
**Outros:** Tomate, pepino, milho e cebola  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

06/11/2020 - Sexta

Alergênicos

**Sopa:** Couve lombarda  
**Prato 1:** Carne de porco estufada com massa fusili  
**Outros:** Beterraba, cenoura, couve roxa 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

02/11/2020 - Segunda

Alergénicos

**Sopa:** Primavera  
**Prato 1:** Almondegas de ervilhas com esparguete  
**Outros:** Alface, cenoura, tomate e cebola  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

03/11/2020 - Terça

Alergénicos

**Sopa:** Legumes com ervilhas  
**Prato 1:** Salteado de feijão e legumes com broa, batata assada  
**Outros:** Tomate, couve roxa, milho e cebola  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina

04/11/2020 - Quarta

Alergénicos

**Sopa:** Creme de abóbora com feijão verde  
**Prato 1:** Arroz de favas com cogumelos e couve lombarda  
**Outros:** Alface, beterraba, cenoura e cebola  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

05/11/2020 - Quinta

Alergénicos

**Sopa:** Camponesa  
**Prato 1:** Grão estufado com abóbora e brocolos, batata cozida  
**Outros:** Tomate, pepino, milho e cebola  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

06/11/2020 - Sexta

Alergénicos

**Sopa:** Couve lombarda  
**Prato 1:** Soja à Portuguesa  
**Outros:** Beterraba, cenoura, couve roxa 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-Sulfíto/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.