



Ementa ES Viterbo

Almoço R Normal Viterbo

22/11/2021 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura com couve branca
- Prato 1:** Massada de peixe (badejo e tamboril) com coentros
- Outros:** Milho, pepino, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

23/11/2021 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde (s/chouriço)
- Prato 1:** Perna de frango assada com arroz de cenoura
- Outros:** Alface, couve roxa, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

24/11/2021 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Feijão branco com cenoura e feijão-verde
- Prato 1:** Filetes de peixe gratinadoa com puré de batata
- Outros:** Couve-Juliana, milho, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

25/11/2021 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Couve - flôr com cenoura
- Prato 1:** Carne de vaca estufada c/ esparguete
- Outros:** Alface, cenoura, beterraba e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) Arroz doce

26/11/2021 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Macedónia de legumes
- Prato 1:** Feijoada de lulas com arroz branco
- Outros:** Alface, milho, pimento 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

22/11/2021 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura com couve branca
- Prato 1:** Massada de lentilhas, com ervilhas e coentros.
- Outros:** Milho, pepino, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

23/11/2021 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde (s/chouriço)
- Prato 1:** Hamburguer de grão- de bico e cenoura no forno, com arroz de milho
- Outros:** Alface, couve roxa, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada

24/11/2021 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Feijão branco com cenoura e feijão-verde
- Prato 1:** Empadão de soja e legumes
- Outros:** Couve-Juliana, milho, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

25/11/2021 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Couve - flôr com cenoura
- Prato 1:** Soja estufada c/ cenoura e feijão catarino, Esparguete
- Outros:** Alface, cenoura, beterraba e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) Arroz doce

26/11/2021 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Macedónia de legumes
- Prato 1:** Feijoada de cogumelos e arroz branco
- Outros:** Alface, milho, pimento 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

29/11/2021 - Segunda

Alergênicos

- Sopa:** Alho Francês
- Prato 1:** Salada do Mar
- Outros:** Alface, couve roxa, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

30/11/2021 - Terça

Kcal Total: 53

Alergênicos

- Sopa:** Creme de tomate
- Prato 1:** Salmão Gratinado c/batata cozida e legumes
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

02/12/2021 - Quinta

Alergênicos

- Sopa:** Feijão com espinafres
- Prato 1:** Abrótea estufada com macedónia de legumes
- Outros:** Couve roxa, tomate, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria

03/12/2021 - Sexta

Alergênicos

- Sopa:** Nabo com couve lombarda
- Prato 1:** Carnes mistas (vaca e porco), com grão de bico, couve lombarda e arroz de brocolos
- Outros:** Alface, cenoura, couve em juliana e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



Ementa ES Viterbo

Almoço R Vegetariana - Refeitório Viterbo

29/11/2021 - Segunda

Alergênicos

- Sopa:** Alho Francês
- Prato 1:** Salada de 2 feijões com legumes (feijão branco e vermelho, massa, milho, cenoura e brócolos).
- Outros:** Alface, couve roxa, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

30/11/2021 - Terça

Alergênicos

- Sopa:** Curgete com alface
- Prato 1:** Hamburguer de cogumelos com lentilhas e molho de ervilhas, batata cozida
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

02/12/2021 - Quinta

Alergênicos

- Sopa:** Feijão com espinafres
- Prato 1:** Soja estufada (cubos) com salada russa
- Outros:** Couve roxa, tomate, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria

03/12/2021 - Sexta

Alergênicos

- Sopa:** Nabo com couve lombarda
- Prato 1:** Grão-de-bico estufado c/ cenoura e couve lombarda, arros de brócolos
- Outros:** Alface, cenoura, couve em juliana e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



Ementa ES Viterbo

Almoço R Normal Viterbo

06/12/2021 - Segunda

Alergênicos

- Sopa:** Couve branca c/ cenoura ripada
- Prato 1:** Atum com batata, cenoura, ervilhas e ovo
- Outros:** Alface, pepino, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte

07/12/2021 - Terça

Alergênicos

- Sopa:** Feijão branco com couve lombarda
- Prato 1:** Febras de porco gratinadas c/molho de cogumelos e arroz
- Outros:** Couve Roxa, milho, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

09/12/2021 - Quinta

Alergênicos

- Sopa:** Grão de bico com nabiças
- Prato 1:** Frango estufado com ervilhas e massa fusilli
- Outros:** Tomate, Pimento Verde e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

10/12/2021 - Sexta

Alergênicos

- Sopa:** Creme de abóbora
- Prato 1:** Arroz de pescada com miolo de camarão
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada



Ementa ES Viterbo

Almoço R Vegetariana - Refeitório Viterbo

06/12/2021 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Couve branca c/ cenoura ripada
- Prato 1:** Salada de 3 feijões c/ batata, cenoura e feijão verde
- Outros:** Alface, pepino, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina

07/12/2021 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Feijão branco com couve lombarda
- Prato 1:** Lentilhas estufadas com alho francês, espinafres e couve flor, batata cozida
- Outros:** Couve Roxa, milho, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

09/12/2021 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Grão de bico com nabiças
- Prato 1:** Soja estufada com cenoura e ervilhas, massa fusilli
- Outros:** Tomate, Pimento Verde e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

10/12/2021 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora
- Prato 1:** Feijão catarino estufado c/ cogumelos, Arroz de alho francês
- Outros:** Alface, beterraba, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada



Ementa ES Viterbo

Almoço R Normal Viterbo

13/12/2021 - Segunda

Alergênicos

- Sopa:** Nabo com espinafres
- Prato 1:** Carne à bolonhesa com esparguete
- Outros:** Alface, pimento, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

14/12/2021 - Terça

Kcal Total: 331

Alergênicos

- Sopa:** Alho Francês com cenoura
- Prato 1:** Arinca no forno com salada russa
- Outros:** Alface, milho, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim

15/12/2021 - Quarta

Alergênicos

- Sopa:** Couve - flôr com cenoura
- Prato 1:** Vitela estufada aos cubos com cenoura, Arroz de ervilhas
- Outros:** Cenoura, couve roxa, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

16/12/2021 - Quinta

Alergênicos

- Sopa:** Feijão branco com couve lombarda
- Prato 1:** Paloco à Brás
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

17/12/2021 - Sexta

Alergênicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Coxas de frango assadas, Massa fusilli com cenoura ralada
- Outros:** Alface, pepino, 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

13/12/2021 - Segunda

Alergénicos

- Sopa:** Nabo com espinafres
- Prato 1:** Lentilhas à bolonhesa com esparguete
- Outros:** Alface, pimento, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

14/12/2021 - Terça

Alergénicos

- Sopa:** Alho Francês com cenoura
- Prato 1:** Vegetais assados com cogumelos, feijão frade e molho verde, batata assada
- Outros:** Alface, milho, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim

15/12/2021 - Quarta

Alergénicos

- Sopa:** Couve - flôr com cenoura
- Prato 1:** Soja estufada (cubos) com arroz de ervilhas
- Outros:** Cenoura, couve roxa, pepino e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

16/12/2021 - Quinta

Alergénicos

- Sopa:** Feijão branco com couve lombarda
- Prato 1:** Salteado de favas com cenoura e cogumelos, Batatas cozidas
- Outros:** Alface, beterraba, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

17/12/2021 - Sexta

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde (s/chouriço)
- Prato 1:** Salada de grão de bico c/ massa espiral, cenoura, milho e feijão verde
- Outros:** Alface, pepino, 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.