



# Ementa Ref. Silva Correia

## Almoço ALMOÇO VEGETARIANO

30/05/2022 - Segunda-feira

Kcal Total: 70

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde com cenoura
- Prato 1:** Lentilhas estufadas com arroz de cenoura
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

31/05/2022 - Terça-feira

Kcal Total: 562

Alergénicos

- Sopa:** Feijão vermelho com nabiça
- Prato 1:** Bolonhesa de soja
- Outros:** Alface, milho e pimento
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

01/06/2022 - Quarta-feira

Kcal Total: 676

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês
- Prato 1:** Rancho vegetariano
- Outros:** Repolho, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

02/06/2022 - Quinta-feira

Kcal Total: 151

Alergénicos

- Sopa:** Juliana de legumes
- Prato 1:** Rissóis vegetarianos com arroz de tomate
- Outros:** Feijão verde, beterraba e tomate
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

03/06/2022 - Sexta-feira

Kcal Total: 66

Alergénicos

- Sopa:** Brócolos e cenoura
- Prato 1:** Massa de legumes e feijão encarnado
- Outros:** Alface, Pepino, Couve Roxa
- Sobremesa:** Fruta da Época (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 Ref. Silva Correia

## Almoço ALMOÇO VEGETARIANO

06/06/2022 - Segunda-feira

Kcal Total: 386

Alergênicos

**Sopa:** Couve branca com cenoura ripada

**Prato 1:** Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura

**Outros:** Feijão verde, cenoura e milho

**Sobremesa:** Fruta da Época

07/06/2022 - Terça-feira

Kcal Total: 306

Alergênicos

**Sopa:** Feijão vermelho com couve lombarda

**Prato 1:** Croquetes de brócolos e couve-flôr no forno com massa macarronete

**Outros:** Alface, couve roxa e milho

**Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

08/06/2022 - Quarta-feira

Kcal Total: 85

Alergênicos

**Sopa:** Feijão verde com cenoura

**Prato 1:** Gratinado de leguminosas

**Outros:** Alface tomate e beterraba

**Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

09/06/2022 - Quinta-feira

Kcal Total: 215

Alergênicos

**Sopa:** Alho francês

**Prato 1:** Ervilhas estufadas com legumes e massa fusillis cozida

**Outros:** Milho, pimento e tomate

**Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)



# Ementa Ref. Silva Correia

## Almoço ALMOÇO VEGETARIANO

13/06/2022 - Segunda-feira

Kcal Total: 468

**Alergénicos**

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Bolonhesa de lentilhas
- Outros:** Milho, couve-roxa e beterraba
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

14/06/2022 - Terça-feira

Kcal Total: 344

**Alergénicos**

- Sopa:** Grão-de-bico com espinafres
- Prato 1:** Arroz de seitan com feijão catarino e alho francês
- Outros:** Alface tomate cenoura
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades), fruta assada

15/06/2022 - Quarta-feira

Kcal Total: 178

**Alergénicos**

- Sopa:** Creme de couve flor com cenoura
- Prato 1:** Soja estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas
- Outros:** Cenoura, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)