



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço Almoço

03/05/2021 - Segunda-feira

Kcal Total: 460

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês
- Prato 1:** Almondegas estufadas com esparguete
- Outros:** Couve-roxa, alface e tomate
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

04/05/2021 - Terça-feira

Kcal Total: 366

Alergénicos

- Sopa:** Saloia
- Prato 1:** Peixe vermelho estufado com arroz
- Outros:** ervilhas, cenoura e feijão-verde
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades), Fruta cozida

05/05/2021 - Quarta-feira

Kcal Total: 1080

Alergénicos

- Sopa:** Curgete
- Prato 1:** Frango estufado c/esparguete
- Outros:** Alface beterraba pepino
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

06/05/2021 - Quinta-feira

Kcal Total: 575

Alergénicos

- Sopa:** Cenoura com couve ripada
- Prato 1:** Pescada à Gomes de Sá
- Outros:** Couve, curgete e brócolos
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

07/05/2021 - Sexta-feira

Kcal Total: 778

Alergénicos

- Sopa:** Grão de bico com nabo
- Prato 1:** Carne de porco estufada com ervilhas e arroz branco
- Outros:** Alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades), Gelatina



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço Almoço

10/05/2021 - Segunda-feira

Kcal Total: 207

Alergénicos

Sopa: espinafres
Prato 1: Ovos mexidos com cogumelos e massa salteada
Outros: Alface Tomate Pepino
Sobremesa: Fruta da época(min.3variedades)/iogurte de aromas

11/05/2021 - Terça-feira

Kcal Total: 714

Alergénicos

Sopa: Feijão Verde
Prato 1: Feijoada à Transmontana com arroz branco
Outros: Couve lombarda, cenoura e curgete
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),Fruta cozida

12/05/2021 - Quarta-feira

Kcal Total: 324

Alergénicos

Sopa: Saloia
Prato 1: Abrótea estufada com batata
Outros: ervilhas.cenoura e feijão-verde
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)

13/05/2021 - Quinta-feira

Kcal Total: 317

Alergénicos

Sopa: Sopa da horta
Prato 1: Almôndegas de aves com molho de tomate e massa espiral
Outros: Alface, couve- roxa e couve em juliana
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)

14/05/2021 - Sexta-feira

Kcal Total: 135

Alergénicos

Sopa: Creme de legumes
Prato 1: filete de pescada com arroz
Outros: Beterraba,cenoura e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),aletria



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço Almoço

17/05/2021 - Segunda-feira

Kcal Total: 202

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora com massinhas
Prato 1: Hambúrguer misto com arroz
Outros: Alface, Tomate e Couve Roxa
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)

18/05/2021 - Terça-feira

Kcal Total: 652

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês com curgete
Prato 1: Solha no forno com salada de batata
Prato 2: Abrótea assada com arroz de cenoura
Outros: Couve, Cenoura e feijão verde
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), gelado

19/05/2021 - Quarta-feira

Kcal Total: 623

Alergénicos

- Sopa:** espinafres
Prato 1: Pá de porco estufada c/ arroz
Outros: Beterrab, Couve-Roxa e Tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)

20/05/2021 - Quinta-feira

Kcal Total: 604

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas
Prato 1: Massinha de peixe com tomate
Outros: Feijão verde, cenoura e ervilha
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)

21/05/2021 - Sexta-feira

Kcal Total: 357

Alergénicos

- Sopa:** Creme de brócolos com feijão branco
Prato 1: Arroz de Frango
Outros: Alface, couve roxa e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), Fruta cozida



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço Almoço

24/05/2021 - Segunda-feira

Kcal Total: 233

Alergénicos

- Sopa:** Creme de vegetais
- Prato 1:** Empadão de Arroz de Atum
- Outros:** Cenoura, feijão verde e ervilhas
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

25/05/2021 - Terça-feira

Kcal Total: 663

Alergénicos

- Sopa:** Feijão branco com espinafres
- Prato 1:** Bife de frango grelhado/estufado com massa macarronete
- Outros:** Cenoura, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

26/05/2021 - Quarta-feira

Kcal Total: 452

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês com curgete
- Prato 1:** Peixe frito com arroz de feijão vermelho
- Outros:** Pimento,beringela e curgete
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

27/05/2021 - Quinta-feira

Kcal Total: 109

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Almôndegas estufadas com esparguete
- Outros:** Alface, couve roxa e beterraba
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

28/05/2021 - Sexta-feira

Kcal Total: 139

Alergénicos

- Sopa:** Grão de bico com couve lombarda
- Prato 1:** Bacalhau fresco á Gomes de Sá
- Outros:** Couve,cenoura e curgete
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3variedades)/iogurte de aromas