

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço ALMOÇO VEGETARIANO

Quinta-feira

03/01/2019

Sopa: Alho francês com curgete
Prato 1: Favas Guisadas com legumes e esparguete
Outros: Alface beterraba pepino
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 539

Sexta-feira

04/01/2019

Sopa: Epinafres com cenoura
Prato 1: Cogumelos no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), gelatina
Kcal Total: 368

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço ALMOÇO VEGETARIANO

Segunda-feira

07/01/2019

Sopa: Couve flor com cenoura
Prato 1: feijão estufado com cubinhos de cenoura e milho com arroz de tomate
Outros: couve-roxa, pimento e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal Total: 652

Terça-feira

08/01/2019

Sopa: Legumes
Prato 1: Feijoada vegetariana
Outros: Alface, cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 388

Quarta-feira

09/01/2019

Sopa: Sopa da horta
Prato 1: Arroz de açafão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos
Outros: Alface, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 558

Quinta-feira

10/01/2019

Sopa: Feijão branco com couve lombarda
Prato 1: Esparguete guisado com grão-de-bico, feijão verde e tomate
Outros: Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 773

Sexta-feira

11/01/2019

Sopa: Brocolos
Prato 1: Lentilhas estufadas com salada russa
Outros: Alface beterraba e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 484

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço ALMOÇO VEGETARIANO

Segunda-feira 14/01/2019

Sopa: Alho francês
Prato 1: Esparguete de feijão frade com cogumelos
Outros: Alface tomate cenoura
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal Total: 614

Terça-feira 15/01/2019

Sopa: Legumes com ervilhas
Prato 1: Empadão de arroz de legumes
Outros: Couve-roxa, cebola e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 461

Quarta-feira 16/01/2019

Sopa: Caldo Verde
Prato 1: Macarronete vegetariano com ervilhas
Outros: Alface, couve-roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal Total: 483

Quinta-feira 17/01/2019

Sopa: Camponesa
Prato 1: Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida
Outros: Milho, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), Fruta cozida
Kcal Total: 856

Sexta-feira 18/01/2019

Sopa: Creme de abóbora com feijão verde
Prato 1: Misto de três legumes com arroz de cenoura
Outros: Alface, couve-roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 456

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço ALMOÇO VEGETARIANO

Segunda-feira

21/01/2019

Sopa: Creme cenoura e massinhas
Prato 1: Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja)
Outros: Beterraba, cenoura e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 702

Terça-feira

22/01/2019

Sopa: Feijão verde
Prato 1: Massa esparguete com legumes salteados
Outros: Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 455

Quarta-feira

23/01/2019

Sopa: Lavrador
Prato 1: Legumes à espiritual com batata (curgete, cenoura e cogumelos)
Outros: Alface cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal Total: 600

Quinta-feira

24/01/2019

Sopa: Alho francês
Prato 1: Macarronete vegetariano com ervilhas
Outros: Alface, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 567

Sexta-feira

25/01/2019

Sopa: Sopa de Curgete
Prato 1: Arroz de lentilhas e cenoura
Outros: Alface cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), Fruta cozida
Kcal Total: 355

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço ALMOÇO VEGETARIANO

Segunda-feira

28/01/2019

Sopa: Primavera
Prato 1: Mistura de vegetais estufados
Outros: Alface cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 416

Terça-feira

29/01/2019

Sopa: Abóbora com massinhas
Prato 1: Favas estufadas com arroz de legumes
Outros: courgette, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades), gelatina com fruta
Kcal Total: 604

Quarta-feira

30/01/2019

Sopa: Saloia
Prato 1: Massa de legumes à lavrador com molho de tomate
Outros: Alface, cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 649

Quinta-feira

31/01/2019

Sopa: Feijão verde
Prato 1: Grão-de-bico estufado com salada russa
Outros: Alface, tomate e couve roxa
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), Fruta cozida
Kcal Total: 590

Sexta-feira

01/02/2019

Sopa: Creme de alho-Francês com couve flor
Prato 1: Arroz de feijão vermelho e brocolos
Outros: Beterraba, cenoura e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal Total: 566