



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço ALMOÇO VEGETARIANO

03/05/2021 - Segunda-feira

Kcal Total: 204

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês
- Prato 1:** Esparguete guisado com ervilha, cenoura e cogumelos
- Outros:** Couve-roxa, alface e tomate
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

04/05/2021 - Terça-feira

Kcal Total: 641

Alergénicos

- Sopa:** Saloia
- Prato 1:** Empadão de arroz de legumes
- Outros:** ervilhas, cenoura e feijão-verde
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades), Fruta cozida

05/05/2021 - Quarta-feira

Kcal Total: 1467

Alergénicos

- Sopa:** Curgete
- Prato 1:** Salsichas de soja com massa esparguete
- Outros:** Alface, pepino, beterraba
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

06/05/2021 - Quinta-feira

Kcal Total: 502

Alergénicos

- Sopa:** Cenoura com couve ripada
- Prato 1:** Legumes à espiritual com batata (curgete, cenoura e cogumelos)
- Outros:** Couve, curgete e brócolos
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

07/05/2021 - Sexta-feira

Kcal Total: 373

Alergénicos

- Sopa:** Grão de bico com nabo
- Prato 1:** Arroz de Ervilhas e Rebentos de Soja
- Outros:** Alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades), Gelatina



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço ALMOÇO VEGETARIANO

10/05/2021 - Segunda-feira

Kcal Total: 173

Alergénicos

- Sopa:** espinafres
- Prato 1:** Cogumelos gratinados com massa salteada
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

11/05/2021 - Terça-feira

Kcal Total: 204

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Feijoada de legumes com arroz branco
- Outros:** Couve lombarda, cenoura e curgete
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades),Fruta cozida

12/05/2021 - Quarta-feira

Kcal Total: 617

Alergénicos

- Sopa:** Saloia
- Prato 1:** Salada russa com lentilhas
- Outros:** Feijão verde,cenoura e ervilha
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

13/05/2021 - Quinta-feira

Kcal Total: 317

Alergénicos

- Sopa:** Sopa da horta
- Prato 1:** Estufado de grão de bico com massa espiral
- Outros:** Alface, couve- roxa e couve em juliana
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

14/05/2021 - Sexta-feira

Kcal Total: 817

Alergénicos

- Sopa:** creme de feijão verde
- Prato 1:** Estufado de soja e legumes com arroz de cenoura
- Outros:** Beterraba,cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades),gelatina com fruta



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço ALMOÇO VEGETARIANO

17/05/2021 - Segunda-feira

Kcal Total: 207

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora com massinhas
- Prato 1:** Hambúrguer de quinoa com arroz
- Outros:** Alface, couve-roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

18/05/2021 - Terça-feira

Kcal Total: 607

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês com curguete
- Prato 1:** Rancho vegetariano
- Outros:** Couve, Cenoura e feijão verde
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades), Gelatina

19/05/2021 - Quarta-feira

Kcal Total: 153

Alergénicos

- Sopa:** espinafres
- Prato 1:** Soja Estufada com Arroz
- Outros:** Beterrab, Couve-Roxa e Tomate
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

20/05/2021 - Quinta-feira

Kcal Total: 169

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas
- Prato 1:** Cogumelos estufados com tomate e massa
- 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 Ervilhas e Rebentos de Soja
- Outros:** Alface, couve roxa e milho
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades), Fruta cozida



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço ALMOÇO VEGETARIANO

24/05/2021 - Segunda-feira

Kcal Total: 257

Alergénicos

- Sopa:** Creme de vegetais
- Prato 1:** Empadão de arroz de lentilhas e legumes
- Outros:** ervilhas, cenoura e feijão-verde
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

25/05/2021 - Terça-feira

Kcal Total: 804

Alergénicos

- Sopa:** Feijão branco com espinafres
- Prato 1:** Macarronada de soja
- Outros:** Cenoura, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades), fruta assada

26/05/2021 - Quarta-feira

Kcal Total: 160

Alergénicos

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

27/05/2021 - Quinta-feira

Kcal Total: 446

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Esparguete de cogumelos gratinado com tomate
- Outros:** Alface, couve roxa e beterraba
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

28/05/2021 - Sexta-feira

Kcal Total: 523

Alergénicos

- Sopa:** Grão de bico com couve lombarda
- Prato 1:** Feijão estufado com ratatouille e batata
- Outros:** Couve, cenoura e curgete
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades), Fruta cozida