



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço Almoço

04/10/2021 - Segunda-feira

Kcal Total: 341

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Almondegas estufadas com esparguete
- Outros:** Curgete, beringela e pimento
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

06/10/2021 - Quarta-feira

Kcal Total: 907

Alergénicos

- Sopa:** Lavrador
- Prato 1:** Arroz de Atum
- Outros:** Alface, milho e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades), fruta assada

07/10/2021 - Quinta-feira

Kcal Total: 492

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês
- Prato 1:** Frango Estufado C/Massa
- Outros:** Cenoura, milho e ervilhas
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades),

08/10/2021 - Sexta-feira

Kcal Total: 160

Alergénicos

- Sopa:** Couve lombarda
- Prato 1:** Peixe estufado com batata cozida
- Outros:** Alface e cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)/Pudim



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço Almoço

12/10/2021 - Terça-feira

Kcal Total: 730

Alergénicos

- Sopa:** espinafres
- Prato 1:** Frango assado com massa de cenoura
- Outros:** Alface, couve roxa e milho
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

13/10/2021 - Quarta-feira

Kcal Total: 335

Alergénicos

- Sopa:** Feijão branco com couve lombarda
- Prato 1:** Abrótea gratinada com arroz de cenoura
- Outros:** Couve em juliana, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades), gelatina com fruta

14/10/2021 - Quinta-feira

Kcal Total: 851

Alergénicos

- Sopa:** Creme de couve flor com cenoura
- Prato 1:** Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete de tomate
- Outros:** Beringela, curgete e pepino
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

15/10/2021 - Sexta-feira

Kcal Total: 283

Alergénicos

- Sopa:** Macedónia de legumes
- Prato 1:** Solha frita com arroz de tomate
- Outros:** Alface, couve roxa e milho
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço Almoço

18/10/2021 - Segunda-feira

Kcal Total: 163

Alergénicos

Sopa: Alho francês com curgete

Prato 1: Carne á bolonhesa com massa fusilli

Outros: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)

19/10/2021 - Terça-feira

Kcal Total: 224

Alergénicos

Sopa: Abóbora com massinhas

Prato 1: Tamboril estufado com arroz de milho

Outros: Curgete, couve - flor e pimento

Sobremesa: Fruta da época(min.3variedades)/iogurte de aromas

20/10/2021 - Quarta-feira

Kcal Total: 672

Alergénicos

Sopa: Feijão verde

Prato 1: Massa de carne à lavrador

Outros: Beterraba, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)

21/10/2021 - Quinta-feira

Kcal Total: 616

Alergénicos

Sopa: Saloia

Prato 1: Pescada no forno com batata assada/cozida

Outros: Feijão verde, cenoura e ervilha

Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), Fruta cozida

22/10/2021 - Sexta-feira

Kcal Total: 203

Alergénicos

Sopa: espinafres

Prato 1: Panadinhos de frango no forno com arroz de cenoura

Outros: Beterraba, cenoura e tomate

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

25/10/2021 - Segunda-feira

Kcal Total: 209

Alergénicos

- Sopa:** Creme de vegetais
- Prato 1:** Douradinhos no forno com arroz de tomate
- Outros:** Alface, cenoura e curgete
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

26/10/2021 - Terça-feira

Kcal Total: 1415

Alergénicos

- Sopa:** Couve Flor
- Prato 1:** Almôndegas com molho de cogumelos e massa espiral
- Outros:** Alface, cenoura e couve em juliana
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades),gelado

27/10/2021 - Quarta-feira

Kcal Total: 252

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Red fish no forno com molho de cenoura e batata cozida
- Outros:** Curgete,beringela e pimento
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

28/10/2021 - Quinta-feira

Kcal Total: 669

Alergénicos

- Sopa:** Cenoura com couve ripada
- Prato 1:** Feijoada à Transmontana com arroz branco
- Outros:** Beterraba, alface e tomate
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

29/10/2021 - Sexta-feira

Kcal Total: 290

Alergénicos

- Sopa:** Saloia
- Prato 1:** Arroz de pescada
- Outros:** Couve flor, cenoura e brócolos
- 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.