



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço ALMOÇO VEGETARIANO

04/10/2021 - Segunda-feira

Kcal Total: 578

Alergénicos

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

06/10/2021 - Quarta-feira

Kcal Total: 726

Alergénicos

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

07/10/2021 - Quinta-feira

Kcal Total: 567

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês
- Prato 1:** Macarronada vegetariana
- Outros:** Cenoura, milho e ervilhas
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades),

08/10/2021 - Sexta-feira

Kcal Total: 220

Alergénicos

- Sopa:** Couve lombarda
- Prato 1:** Jardineira de soja
- Outros:** Alface e cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço ALMOÇO VEGETARIANO

12/10/2021 - Terça-feira

Kcal Total: 203

Alergénicos

- Sopa:** espinafres
- Prato 1:** Cogumelos e curgete no forno 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:** Ervilhas estufadas 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: 189

Alergénicos

- Sopa:** Creme de couve flor com cenoura
- Prato 1:** Esparguete com cogumelos
- Outros:** Beringela, curgete e pepino
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

15/10/2021 - Sexta-feira

Kcal Total: 834

Alergénicos

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



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço ALMOÇO VEGETARIANO

18/10/2021 - Segunda-feira

Kcal Total: 163

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês com curgete
- Prato 1:** Massada de soja
- Outros:** Alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

19/10/2021 - Terça-feira

Kcal Total: 540

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora com massinhas
- Prato 1:** Favas estufadas com arroz de milho
- Outros:** Curgete, couve - flor e pimento
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

20/10/2021 - Quarta-feira

Kcal Total: 436

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Massa de legumes à lavrador com molho de tomate
- Outros:** Beterraba, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

21/10/2021 - Quinta-feira

Kcal Total: 366

Alergénicos

- Sopa:** Saloia
- Prato 1:** Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)
- Outros:** ervilhas, cenoura e feijão-verde
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades), Fruta cozida

22/10/2021 - Sexta-feira

Kcal Total: 203

Alergénicos

- Sopa:** espinafres
- Prato 1:** Arroz de cenoura com feijão vermelho e brócolos
- Outros:** Beterraba, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço ALMOÇO VEGETARIANO

25/10/2021 - Segunda-feira

Kcal Total: 209

Alergénicos

- Sopa:** Creme de vegetais
- Prato 1:** Arroz de açafrão com cogumelos e tomate
- Outros:** Alface, cenoura e curgete
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

26/10/2021 - Terça-feira

Kcal Total: 551

Alergénicos

- Sopa:** Couve Flor
- Prato 1:** Cogumelos estufados com massa espiral e cenoura
- Outros:** Alface, cenoura e couve em juliana
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades), fruta assada

27/10/2021 - Quarta-feira

Kcal Total: 245

Alergénicos

- Sopa:** Feijão Verde
- Prato 1:** Grão de bico estufado 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: 213

Alergénicos

- Sopa:** Cenoura com couve ripada
- Prato 1:** Feijoada vegetariana com arroz branco
- Outros:** Alface tomate e beterraba
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades),

29/10/2021 - Sexta-feira

Kcal Total: 290

Alergénicos

- Sopa:** Saloia
- Prato 1:** Seitan no forno com molho de cogumelos e arroz de cenoura
- 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.