

## Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço

Almoço

### Segunda-feira

04/12/2017

**Sopa:** Abóbora com massinhas  
**Prato 1:** Hamburger estufado com massa espiral e legumes salteados (ervilha e cenoura)  
**Outros:** Alface, milho e pimento  
**Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)  
**Kcal:** 843

### Terça-feira

05/12/2017

**Sopa:** Grão de bico com nabiças  
**Prato 1:** Filetes de pescada gratinados com arroz de tomate  
**Outros:** Alface, pimento e milho  
**Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades), Fruta cozida  
**Kcal:** 729

### Quarta-feira

06/12/2017

**Sopa:** Creme de cenoura com couve branca  
**Prato 1:** Feijoada à portuguesa com arroz branco  
**Outros:** Alface, couve roxa e pepino  
**Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)  
**Kcal:** 927

### Quinta-feira

07/12/2017

**Sopa:** Feijão Verde  
**Prato 1:** Peixe estufado com batata e couve lombarda cozidas  
**Outros:** Alface, beterraba e cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)  
**Kcal:** 589

## Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço  
Almoço

### Segunda-feira

11/12/2017

**Sopa:** Creme de alho-Francês com couve flor  
**Prato 1:** Tesourinhos de pescada no forno c/ arroz cenoura  
**Outros:** Salada variada  
**Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)  
**Kcal:** 137

### Terça-feira

12/12/2017

**Sopa:** Macedonia de legumes  
**Prato 1:** Lombo de porco no forno com esparguete e salada tricolor(cenoura,cogumelo e ervilha)  
**Outros:** Alface, beterraba e pepino  
**Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)  
**Kcal:** 758

### Quarta-feira

13/12/2017

**Sopa:** Juliana  
**Prato 1:** Bacalhau gratinado com molho béchamel (bacalhau,batata e cenoura)  
**Outros:** Alface Tomate Pepino  
**Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades), fruta assada  
**Kcal:** 628

### Quinta-feira

14/12/2017

**Sopa:** Minestrone  
**Prato 1:** Arroz de Aves (peru e frango)  
**Outros:** Alface, couve em juliana e milho  
**Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)  
**Kcal:** 800

### Sexta-feira

15/12/2017

**Sopa:** Feijão vermelho com couve lombarda  
**Prato 1:** Salada do mar (peixe, camarão, batata, cenoura e ervilhas)  
**Outros:** Alface e Milho e tomate  
**Sobremesa:** Fruta da Época/Aletria  
**Kcal:** 752