

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço

Almoço

Quinta-feira

03/01/2019

Sopa: Alho francês e Courgete
Prato 1: Feveras com esparguete
Outros: Alface beterraba pepino
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 678

Sexta-feira

04/01/2019

Sopa: Epinafres com cenoura
Prato 1: Abrotea no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas
Outros: Alface, couve roxa e cenoura
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), gelatina
Kcal Total: 515

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço
Almoço

Segunda-feira

07/01/2019

Sopa: Couve flor com cenoura
Prato 1: Massada de peixe
Outros: Couve- roxa, pimento e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal Total: 616

Terça-feira

08/01/2019

Sopa: Creme Legumes
Prato 1: Feijoada(porco,frango,feijão branco), arroz e couv
Outros: Alface cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 102

Quarta-feira

09/01/2019

Sopa: Sopa da horta
Prato 1: Arroz de Bacalhau
Outros: Alface, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)/Leite creme
Kcal Total: 565

Quinta-feira

10/01/2019

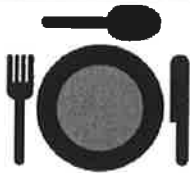
Sopa: Feijão branco com couve lombarda
Prato 1: Strogonoff de frango com esparguete
Outros: Cenoura,couve- roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 792

Sexta-feira

11/01/2019

Sopa: Sopa de brocólos
Prato 1: Pescada assada com batata assada/cozida e cenoura e brócolos cozidos
Outros: Alface beterraba e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 597

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço
Almoço

Segunda-feira

14/01/2019

Sopa: Alho francês
Prato 1: Almôndegas estufadas com arroz de ervilhas
Outros: Alface tomate cenoura
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 678

Terça-feira

15/01/2019

Sopa: Legumes com ervilhas
Prato 1: Lulas à sevilhana com arroz de cenoura
Outros: Couve-roxa, cebola e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),gelado
Kcal Total: 656

Quarta-feira

16/01/2019

Sopa: Caldo Verde
Prato 1: Rancho
Outros: Alface,couve-roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 292

Quinta-feira

17/01/2019

Sopa: Camponesa
Prato 1: Filetes de pescada gratinada com batata cozida,cenoura e bróculos cozidos
Outros: Milho,pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),Fruta cozida
Kcal Total: 767

Sexta-feira

18/01/2019

Sopa: Sopa de abóbora com feijão verde
Prato 1: Arroz de peru no forno com chouriço
Outros: Alface,beterraba e cenoura
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 158

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço
Almoço

Segunda-feira

21/01/2019

Sopa: Creme cenoura e massinhas
Prato 1: Salada de Atum,Ovo, Batata e feijão-frade
Outros: Beterraba, cenoura e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 336

Terça-feira

22/01/2019

Sopa: Sopa de Feijao Verde
Prato 1: Carne de porco fatiada estufada com esparguete
Outros: Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 338

Quarta-feira

23/01/2019

Sopa: Lavrador
Prato 1: Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel e batata
Outros: Alface, milho e cenoura
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal Total: 1046

Quinta-feira

24/01/2019

Sopa: Alho francês
Prato 1: Frango estufado com ervilhas e massa macarronete
Outros: Alface, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 769

Sexta-feira

25/01/2019

Sopa: Sopa de Curgete
Prato 1: Peixe frito com arroz de tomate
Outros: Alface, cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)/Pudim
Kcal Total: 868

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço
Almoço

Segunda-feira

28/01/2019

Sopa: Primavera
Prato 1: Carne à Bolonhesa
Outros: Alface, cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 742

Terça-feira

29/01/2019

Sopa: Abóbora com massinhas
Prato 1: Peixe estufado com arroz de milho
Outros: Curgete, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),gelatina
Kcal Total: 596

Quarta-feira

30/01/2019

Sopa: Saloia
Prato 1: Massa de carne à lavrador
Outros: Alface, cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 885

Quinta-feira

31/01/2019

Sopa: Sopa de Feijao Verde
Prato 1: Filetes pescada c/ salada de batata
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),Fruta cozida
Kcal Total: 539

Sexta-feira

01/02/2019

Sopa: Creme de alho francês com cenoura e curgete
Prato 1: Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura
Outros: Beterraba, cenoura e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 611