

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço

Almoço

Segunda-feira

09/04/2018

Sopa: Alho francês e Courgete
Prato 1: Esparguete à Bolonhesa
Outros: Alface beterraba pepino
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 623

Terça-feira

10/04/2018

Sopa: Grão com lombarda
Prato 1: Filetes de peixe gratinados com pão ralado e arroz de tomate
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal: 636

Quarta-feira

11/04/2018

Sopa: Caldo Verde
Prato 1: Frango assado c/ massa espiral
Outros: Alface e cebola e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 317

Quinta-feira

12/04/2018

Sopa: Sopa de espinafres com cenoura
Prato 1: Peixe no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), gelatina
Kcal: 603

Sexta-feira

13/04/2018

Sopa: Feijão Verde
Prato 1: Rancho
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 375

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço

Almoço

Segunda-feira

16/04/2018

Sopa: Cenoura
Prato 1: Arroz de atum com legumes variados
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal: 501

Terça-feira

17/04/2018

Sopa: Creme de Legumes
Prato 1: Feijoada à portuguesa com arroz branco
Outros: Couve lombarda, cenoura e couve roxa
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 289

Quarta-feira

18/04/2018

Sopa: Sopa da horta
Prato 1: Caldeirada de peixe
Outros: Alface, Tomate, Pepino
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)/Leite creme
Kcal: 401

Quinta-feira

19/04/2018

Sopa: Couve lombarda
Prato 1: Strogonoff de frango com esparguete
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 647

Sexta-feira

20/04/2018

Sopa: Creme de Brocolos
Prato 1: Peixe frito com arroz de couve e cenoura
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 600

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço
Almoço

Segunda-feira

23/04/2018

Sopa: Alho francês
Prato 1: Almôndegas C/Esparguete e Ervilhas
Outros: Alface tomate cenoura
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 416

Terça-feira

24/04/2018

Sopa: Sopa de legumes
Prato 1: Abrótea assada com arroz de cenoura
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),gelado
Kcal: 319

Quinta-feira

26/04/2018

Sopa: Camponesa
Prato 1: Filetes de pescada gratinada com batata cozida, cenoura e bróculos cozidos
Outros: Milho cenoura e alface
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),Fruta cozida
Kcal: 747

Sexta-feira

27/04/2018

Sopa: Creme de abóbora com feijão verde
Prato 1: Arroz de peru no forno com chouriço
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 115

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço

Almoço

Segunda-feira

30/04/2018

Sopa:	Creme de cenoura com massinhas
Prato 1:	Salada de atum com feijão frade (atum, batata, ovo e cenoura)
Outros:	Feijão verde, cenoura e ervilha
Sobremesa:	Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal:	953