

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço
Almoço

Segunda-feira

29/01/2018

Sopa: Primavera
Prato 1: Carne à Bolonhesa
Outros: Alface cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 775

Terça-feira

30/01/2018

Sopa: Abóbora com massinhas
Prato 1: Solha no forno com arroz de milho
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), Gelatina
Kcal: 696

Quarta-feira

31/01/2018

Sopa: Saloia
Prato 1: Perna de peru assada com massa esparguete salteada
Outros: Alface e cenoura e couve roxa
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 821

Quinta-feira

01/02/2018

Sopa: Sopa de Feijao Verde
Prato 1: Filetes de peixe com salada de batata (Batata, ervilhas, feijão verde e cenoura)
Outros: Alface, couve-roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), Fruta cozida
Kcal: 499

Sexta-feira

02/02/2018

Sopa: Creme de alho francês com cenoura e curgete
Prato 1: Massa de carne à lavrador
Outros: Alface, Tomate, Cenoura
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 688

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço
Almoço

Segunda-feira

05/02/2018

Sopa: Creme de legumes
Prato 1: Arroz de peixe
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal: 594

Terça-feira

06/02/2018

Sopa: espinafres
Prato 1: Frango assado com massa de cenoura
Outros: Alface, couve roxa e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 730

Quarta-feira

07/02/2018

Sopa: Feijão branco com couve lombarda
Prato 1: Filetes de pescada gratinada com alecrim e arroz de cenoura
Outros: Couve em juliana, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 712

Quinta-feira

08/02/2018

Sopa: Creme de legumes
Prato 1: Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete de tomate
Outros: Alface, couve roxa e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), doce
Kcal: 797

Sexta-feira

09/02/2018

Sopa: Macedonia de legumes
Prato 1: Meia desfeita de bacalhau
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 628

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço
Almoço

Quinta-feira

15/02/2018

Sopa: Sopa da horta
Prato 1: Almôndegas com molho de cogumelos e massa espiral
Outros: Alface, cenoura e couve em juliana
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 1286

Sexta-feira

16/02/2018

Sopa: Feijão verde
Prato 1: Abrótea estufada com arroz de ervilhas
Outros: Couve roxa, cenoura e tomate
Sobremesa: Fruta da Época/Aletria
Kcal: 555

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço

Almoço

Segunda-feira

19/02/2018

Sopa: Creme de vegetais
Prato 1: Arroz de atum com cenoura e milho
Outros: Alface, cenoura e curgete
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 773

Terça-feira

20/02/2018

Sopa: Feijão branco com espinafre
Prato 1: Carne de porco estufada com massa macarronete e jardineira de legumes
Outros: Cenoura, milho e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal: 870

Quarta-feira

21/02/2018

Sopa: Alho francês com curguete
Prato 1: Peixe frito com arroz de tomate e pimento
Outros: Alface beterraba pepino
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 657

Quinta-feira

22/02/2018

Sopa: cenoura com couve ripada
Prato 1: Rancho á regional (carne de vaca, porco e frango)
Outros: Alface, cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 952

Sexta-feira

23/02/2018

Sopa: Grão de bico com nabo
Prato 1: Peixe estufado com molho de cenoura e arroz de feijão verde
Outros: Alface e cenoura e couve roxa
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), Gelatina
Kcal: 806

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço
Almoço

Segunda-feira

26/02/2018

Sopa: Abóbora com massinhas
Prato 1: Hamburgueres com esparguete
Outros: couve-roxa, pimento e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 208

Terça-feira

27/02/2018

Sopa: Alho francês com curguete
Prato 1: Pescada assada com arroz de feijão verde e cenoura
Outros: Alface, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades),gelado
Kcal: 741

Quarta-feira

28/02/2018

Sopa: Grelas
Prato 1: Perna de peru assada com laranja, batata corada e milho
Outros: Cenoura, couve-roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 715

Quinta-feira

01/03/2018

Sopa: Caldo Verde
Prato 1: Arroz de carnes mistas
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 269

Sexta-feira

02/03/2018

Sopa: Creme de brócolos com feijão branco
Prato 1: Massada de abrótea com tomate
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),Fruta cozida
Kcal: 742