

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço
Almoço

Segunda-feira

28/05/2018

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 Total: 773

Terça-feira

29/05/2018

Sopa: espinafres
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 Total: 826

Quarta-feira

30/05/2018

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

Sexta-feira

01/06/2018

Sopa: Creme de ervilhas
Prato 1: Nuggets com batata frita pala pala
Outros: Alface, cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), gelado
Kcal Total: 859

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço
Almoço

Segunda-feira

04/06/2018

Sopa: Creme de Abobora
Prato 1: Rolo de carne com molho de tomate e massa esparguete
Outros: Couve roxa, pimento e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 654

Terça-feira

05/06/2018

Sopa: Alho francês e Courgete
Prato 1: Pescada assada com arroz de cenoura
Outros: Alface, tomate e couve roxa
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), gelatina
Kcal Total: 571

Quarta-feira

06/06/2018

Sopa: Creme de legumes
Prato 1: Perna de peru assada com laranja e massa cotevelinhos
Outros: Cenoura, couve roxa e feijão verde
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 630

Quinta-feira

07/06/2018

Sopa: Caldo Verde
Prato 1: Peixe de tomatada com batata e couve-flor cozidos
Outros: Alface, beterraba e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 518

Sexta-feira

08/06/2018

Sopa: Feijão branco com espinafre
Prato 1: Arroz misto de carnes
Outros: Salada Mista
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 787

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço
Almoço

Segunda-feira

11/06/2018

Sopa: espinafres
Prato 1: Lombinhos de pescada no forno com arroz de cenoura
Outros: Alface, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da época(min.3variedades)/iogurte de aromas
Kcal Total: 624

Terça-feira

12/06/2018

Sopa: Creme de legumes
Prato 1: Frango estufado com ervilhas e macarronete
Outros: Curgete, milho e pimento
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal Total: 737

Quarta-feira

13/06/2018

Sopa: Saloia
Prato 1: Peixe à Gomes de Sá
Outros: Alface, cenoura e pepino
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 749

Quinta-feira

14/06/2018

Sopa: Feijão verde
Prato 1: Chili com arroz branco
Outros: Couve lombarda, couve roxa e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 692

Sexta-feira

15/06/2018

Sopa: Couve coração
Prato 1: Massada de peixe
Outros: Cenoura, tomate e cebola
Sobremesa: Fruta da época (min 3 variedades)/Fruta assada
Kcal Total: 656