

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço Almoço Vegetariano

Segunda-feira

30/10/2017

Sopa: Creme de vegetais
Prato 1: Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura
Outros: Alface, cenoura e cougette
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 798

Terça-feira

31/10/2017

Sopa: Feijão branco com espinafre
Prato 1: Estufado de Cogumelos c/massa macarronete e jardineira de legumes
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 389

Quinta-feira

02/11/2017

Sopa: cenoura com couve ripada
Prato 1: Jardineira de legumes
Prato 2:
Outros: Alface e cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 1508

Sexta-feira

03/11/2017

Sopa: Grão de bico com cubinhos de cenoura e nabo
Prato 1: Mistura de legumes chineses, ervilha e puré de batata
Outros: Alface, Tomate e Couve Roxa
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 401



Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço Almoço Vegetariano

Segunda-feira

06/11/2017

Sopa: Abóbora com massinhas
Prato 1: Esparguete Vegetariano
Outros: couve-roxa, pimento e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 420

Terça-feira

07/11/2017

Sopa: Alho francês e Courgete
Prato 1: Jardineira de legumes
Prato 2:
Outros: Alface, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 1437

Quarta-feira

08/11/2017

Sopa: Grelas
Prato 1: Cogumelos estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho
Outros: Cenoura, couve-roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 506

Quinta-feira

09/11/2017

Sopa: Abóbora
Prato 1: feijão estufado com cubinhos de cenoura e milho com arroz de tomate
Prato 2:
Outros: Cenoura, couve-roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 1452

Sexta-feira

10/11/2017

Sopa: Caldo Verde
Prato 1: Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja
Outros: Alface, beterraba e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 398



Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço Almoço Vegetariano

Segunda-feira

13/11/2017

Sopa: Espinafres
Prato 1: Empadão de legumes e lentilhas
Prato 2:
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 1305

Terça-feira

14/11/2017

Sopa: Sopa de Feijao Verde
Prato 1: Estufado de Cogumelos c/massa macarronete e jardineira de legumes
Outros: Alface, couve-roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 284

Quarta-feira

15/11/2017

Sopa: Saloia
Prato 1: Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 528

Quinta-feira

16/11/2017

Sopa: Creme de legumes
Prato 1: Rancho vegetariano
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 644

Sexta-feira

17/11/2017

Sopa: Grão com lombarda
Prato 1: Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 942



Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço Almoço Vegetariano

Segunda-feira

20/11/2017

Sopa: Couve branca com cenoura ripada
Prato 1: Legumes à Bolonhesa Com feijão branco e esparguete
Prato 2:
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 1609

Terça-feira

21/11/2017

Sopa: Feijão vermelho com hortaliça
Prato 1: Salada de batata, brócolos e cenoura
Prato 2:
Outros: Alface e Milho e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 1350

Quarta-feira

22/11/2017

Sopa: Creme de abóbora e espinafres
Prato 1: Salada de batata, brócolos e cenoura
Prato 2:
Outros: Alface e Milho e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 1208

Quinta-feira

23/11/2017

Sopa: Abóbora
Prato 1: Arroz de lentilhas e feijão verde
Prato 2:
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), Fruta cozida
Kcal: 1104

Sexta-feira

24/11/2017

Sopa: Sopa da horta
Prato 1: Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada
Outros: Cenoura, couve roxa e pepino
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 648



Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço Almoço Vegetariano

Segunda-feira

27/11/2017

Sopa: Jufiana
Prato 1: Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal: 521

Terça-feira

28/11/2017

Sopa: Grão-de-bico com espinafres
Prato 1: Salada de batata com grão- de- bico, couve lombarda e cenoura
Outros: Alface e Milho e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 895

Quarta-feira

29/11/2017

Sopa: Lavrador
Prato 1: Massa quatro estações
Prato 2:
Outros: Alface, beterraba e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 1449

Quinta-feira

30/11/2017

Sopa: Creme de couve- flor
Prato 1: Salada de feijão frade, batata ,cenoura aos cubos e bróculos
Prato 2:
Outros: Alface, couve roxa e cenoura
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 1431

