

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço Almoço Vegetariano

Segunda-feira

09/04/2018

- Sopa:** Alho francês e Courgete
- Prato 1:** Legumes à Bolonhesa Com feijão branco e esparguete
- Outros:** Alface beterraba pepino
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)
- Kcal:** 853

Terça-feira

10/04/2018

- Sopa:** Grão com lombarda
- Prato 1:** Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura
- Outros:** Salada variada
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)
- Kcal:** 461

Quarta-feira

11/04/2018

- Sopa:** Caldo Verde
- Prato 1:** Favas guisadas com cenoura, courgete, e couve lombarda
- Outros:** Alface, cebola e tomate
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)
- Kcal:** 619

Quinta-feira

12/04/2018

- Sopa:** Sopa de espinafres com cenoura
- Prato 1:** Cogumelos no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas
- Outros:** Salada variada
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades), gelatina
- Kcal:** 467

Sexta-feira

13/04/2018

- Sopa:** Feijão Verde
- Prato 1:** Estufado de grão-de-bico com legumes
- Outros:** Salada variada
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)
- Kcal:** 478

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço Almoço Vegetariano

Segunda-feira

16/04/2018

Sopa:	Couve flor com cenoura
Prato 1:	Jardineira de legumes
Outros:	Salada variada
Sobremesa:	Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal:	684

Terça-feira

17/04/2018

Sopa:	Creme de Legumes
Prato 1:	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida
Outros:	Couve lombarda, cenoura e couve roxa
Sobremesa:	Fruta da Época (3 variedades)
Kcal:	576

Quarta-feira

18/04/2018

Sopa:	Sopa da horta
Prato 1:	Lentilhas estufadas com salada russa
Outros:	Alface, pepino e tomate
Sobremesa:	Fruta da Época (3 variedades)
Kcal:	581

Quinta-feira

19/04/2018

Sopa:	Couve lombarda
Prato 1:	Esparguete guisado com grão-de-bico, feijão verde e tomate
Outros:	Salada variada
Sobremesa:	Fruta da Época (3 variedades)
Kcal:	628

Sexta-feira

20/04/2018

Sopa:	Creme de Brocolos
Prato 1:	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja
Outros:	Salada variada
Sobremesa:	Fruta da Época (3 variedades)
Kcal:	356

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço Almoço Vegetariano

Segunda-feira

23/04/2018

Sopa: Alho francês
Prato 1: Esparguete de feijão frade com cogumelos
Outros: Alface tomate cenoura
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 588

Terça-feira

24/04/2018

Sopa: Sopa de legumes
Prato 1: Empadão de arroz de legumes
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 413

Quinta-feira

26/04/2018

Sopa: Camponesa
Prato 1: Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida
Outros: Milho cenoura e alface
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), Fruta cozida
Kcal: 836

Sexta-feira

27/04/2018

Sopa: Creme de abóbora com feijão verde
Prato 1: Misto de três legumes
Outros: Beterraba, pepino e ervilhas
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 475

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço Almoço Vegetariano

Segunda-feira

30/04/2018

Sopa:	Creme de cenoura com massinhas
Prato 1:	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos
Outros:	Feijão verde, cenoura e ervilha
Sobremesa:	Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal:	705