

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço Almoço Vegetariano

Segunda-feira

28/05/2018

Sopa: Creme de vegetais
Prato 1: Empadão de arroz de legumes
Outros: Alface, cenoura e curgete
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 471

Terça-feira

29/05/2018

Sopa: espinafres
Prato 1: Estufado de Cogumelos c/massa macarronete e jardineira de legumes
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal Total: 343

Quarta-feira

30/05/2018

Sopa: Alho francês e Courgete
Prato 1: Favas guisadas com cenoura, arroz de tomate e pimento
Outros: Alface beterraba pepino
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 505

Sexta-feira

01/06/2018

Sopa: Creme de ervilhas
Prato 1: Mistura de legumes chineses com arroz de feijão verde
Outros: Alface, cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 507

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço Almoço Vegetariano

Segunda-feira

04/06/2018

Sopa: Creme de Abobora
Prato 1: Esparguete Vegetariano
Outros: Couve roxa, pimento e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 304

Terça-feira

05/06/2018

Sopa: Alho francês com curgete
Prato 1: Cogumelos estufados com tomate, arroz de feijão verde e cenoura
Outros: Alface, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), gelatina
Kcal Total: 426

Quarta-feira

06/06/2018

Sopa: Creme de legumes
Prato 1: Massa guisada com ervilhas e rebentos de soja
Outros: Cenoura, couve roxa e feijão verde
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 354

Quinta-feira

07/06/2018

Sopa: Caldo Verde
Prato 1: Meia desfeita de legumes
Outros: Alface beterraba e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 644

Sexta-feira

08/06/2018

Sopa: Feijão branco com espinafre
Prato 1: Feijão estufado com cubinhos de cenoura e milho com arroz de tomate
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal Total: 718

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço Almoço Vegetariano

Segunda-feira

11/06/2018

Sopa: espinafres
Prato 1: Arroz de Açafraão com cogumelos e cenoura
Outros: Alface, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal Total: 451

Terça-feira

12/06/2018

Sopa: Creme de legumes
Prato 1: Macarronete vegetariano com ervilhas
Outros: Curgete, milho e pimento
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 509

Quarta-feira

13/06/2018

Sopa: Saloia
Prato 1: Empadão de legumes e lentilhas
Outros: Alface, cenoura e pepino
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 634

Quinta-feira

14/06/2018

Sopa: Feijão verde
Prato 1: Estufado de feijão com curgete e arroz branco
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal Total: 610

Sexta-feira

15/06/2018

Sopa: Couve coração
Prato 1: Massa guisada com ervilhas e rebentos de soja
Outros: Cenoura, tomate e cebola
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal Total: 466