

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço Almoço Vegetariano

Segunda-feira

29/01/2018

Sopa: Primavera
Prato 1: Mistura de vegetais estufados
Outros: Alface, cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 383

Terça-feira

30/01/2018

Sopa: Abóbora com massinhas
Prato 1: Favas estufadas com arroz de legumes
Outros: Curgete, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades), gelatina com fruta
Kcal: 604

Quarta-feira

31/01/2018

Sopa: Saloia
Prato 1: Esparguete de legumes com molho de tomate
Outros: Alface e Milho e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 651

Quinta-feira

01/02/2018

Sopa: Feijão Verde
Prato 1: Grão-de-bico estufado com salada russa
Outros: Alface, couve-roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), Fruta cozida
Kcal: 700

Sexta-feira

02/02/2018

Sopa: Creme de alho francês com cenoura e curgete
Prato 1: Massa de feijão vermelho e brócolos
Outros: Beterraba, cenoura e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 532

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço Almoço Vegetariano

Segunda-feira

05/02/2018

Sopa: Creme de legumes
Prato 1: Arroz de favas com legumes
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal: 475

Terça-feira

06/02/2018

Sopa: espinafres
Prato 1: Cogumelos e curgete no forno com massa
Outros: Alface, couve roxa e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 541

Quarta-feira

07/02/2018

Sopa: Feijão branco com couve lombarda
Prato 1: Couve estufada com cenoura e arroz branco
Outros: Couve em juliana, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 657

Quinta-feira

08/02/2018

Sopa: Creme de legumes
Prato 1: Esparguete de tomate com cogumelos recheados
Outros: Alface, couve roxa e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 475

Sexta-feira

09/02/2018

Sopa: Macedonia de legumes
Prato 1: Grão-de bico estufado com caril e batata
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 712

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço Almoço Vegetariano

Quinta-feira

15/02/2018

Sopa: Sopa da horta
Prato 1: Estufado de cogumelos e grão de bico massa espiral
Outros: Alface, cenoura e couve em juliana
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 892

Sexta-feira

16/02/2018

Sopa: Sopa de Feijão-Verde
Prato 1: Vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor e aipo) com arroz de ervilhas
Outros: Couve roxa, cenoura e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal: 484

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço Almoço Vegetariano

Segunda-feira

19/02/2018

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

Terça-feira

20/02/2018

Sopa: Feijão branco com espinafre
Prato 1: Estufado de Cogumelos c/massa macarronete e jardineira de legumes
Outros: Cenoura, milho e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal: 443

Quarta-feira

21/02/2018

Sopa: Alho francês com curgete
Prato 1: Favas guisadas com cenoura, arroz de tomate e pimento
Outros: Alface beterraba pepino
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 443

Quinta-feira

22/02/2018

Sopa: cenoura com couve ripada
Prato 1: Rancho vegetariano
Outros: Alface, cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 718

Sexta-feira

23/02/2018

Sopa: Grão de bico com nabo
Prato 1: Mistura de legumes chineses com arroz de feijão verde
Outros: Alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), Gelatina
Kcal: 653

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço Almoço Vegetariano

Segunda-feira

26/02/2018

Sopa: Abóbora com massinhas
Prato 1: Esparguete Vegetariano
Outros: Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 396

Terça-feira

27/02/2018

Sopa: Alho francês com curguete
Prato 1: Cogumelos estufados com tomate, arroz de feijão verde e cenoura
Outros: Alface, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 338

Quarta-feira

28/02/2018

Sopa: Grelas
Prato 1: Meia desfeita de legumes
Outros: Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 725

Quinta-feira

01/03/2018

Sopa: Caldo Verde
Prato 1: Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 507

Sexta-feira

02/03/2018

Sopa: Creme de brócolos com feijão branco
Prato 1: Massa guisada com ervilhas e rebentos de soja
Outros: Salada Mista
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)
Kcal: 524