

Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço

Almoço

Segunda-feira

30/10/2017

Sopa:	Creme de vegetais
Prato 1:	Rissóis de atum com arroz de couve lombarda e cenoura ralada
Outros:	Salada variada
Sobremesa:	Fruta da Época (3 variedades),
Kcal:	886

Terça-feira

31/10/2017

Sopa:	Feijão branco com espinafre
Prato 1:	Carne de porco estufada com massa macarronete e jardineira de legumes
Outros:	Salada variada
Sobremesa:	Fruta da Época (3 variedades),
Kcal:	816

Quinta-feira

02/11/2017

Sopa:	cenoura com couve ripada
Prato 1:	Almôndegas estufadas com arroz de ervilhas
Outros:	Alface e cenoura e milho
Sobremesa:	Fruta da Época (3 variedades),
Kcal:	729

Sexta-feira

03/11/2017

Sopa:	Grão de bico com cubinhos de cenoura e nabo
Prato 1:	Redfish estufado com arroz de feijão verde
Outros:	Alface, couve roxa e cenoura
Sobremesa:	Fruta da Época (3 variedades),
Kcal:	786



Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço

Almoço

Segunda-feira

06/11/2017

Sopa: Abóbora com massinhas
Prato 1: Rolo de carne no forno com oregãos e massa esparguete
Outros: couve-roxa, pimento e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 768

Terça-feira

07/11/2017

Sopa: Alho francês e Courgete
Prato 1: Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura cozidos
Outros: Alface, Tomate e Pepino
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 558

Quarta-feira

08/11/2017

Sopa: Grelas
Prato 1: Perna de peru assada com laranja, arroz de ervilhas e milho
Outros: Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 701

Quinta-feira

09/11/2017

Sopa: Creme de brócolos com feijão branco
Prato 1: Massa de peixe com frutos do mar
Outros: Cenoura, couve-roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 787

Sexta-feira

10/11/2017

Sopa: Caldo Verde
Prato 1: Arroz misto de carnes (vaca, porco, frango) com feijão branco, couve lombarda e cenoura
Outros: Alface, beterraba e milho
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 700



Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço

Almoço

Segunda-feira

13/11/2017

Sopa: Espinafres
Prato 1: Lombinhos de pescada no forno com puré de batata
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da época(min.3variedades)/iogurte de aromas
Kcal: 638

Terça-feira

14/11/2017

Sopa: Sopa de Feijao Verde
Prato 1: Febras de porco grelhadas/gratinadacom molho de cogumelos e arroz branco
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 688

Quarta-feira

15/11/2017

Sopa: Saloia
Prato 1: Solha no forno com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 673

Quinta-feira

16/11/2017

Sopa: Creme de Legumes
Prato 1: Frango estufado com ervilhas e massa macarronete
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 719

Sexta-feira

17/11/2017

Sopa: Grão com lombarda
Prato 1: Bacalhau á Gomes Sá
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), fruta assada
Kcal: 721



Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço
Almoço

Segunda-feira

20/11/2017

Sopa: Abóbora
Prato 1: Esparguete à Bolonhesa
Prato 2:
Outros: alface, cebola e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 1449

Terça-feira

21/11/2017

Sopa: Feijão vermelho com hortaliça
Prato 1: Peixe no forno com batata e brócolo cozidos
Prato 2:
Outros: Alface e Milho e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)/Pudim
Kcal: 1486

Quarta-feira

22/11/2017

Sopa: Creme de abóbora e espinafres
Prato 1: Coxa de Frango com massa espiral e cenoura
Prato 2:
Outros: Alface, Tomate, Pepino
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 1432

Quinta-feira

23/11/2017

Sopa: Caldo Verde
Prato 1: Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão)
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 562

Sexta-feira

24/11/2017

Sopa: Sopa da horta
Prato 1: Vitela estufada com batata corada, cenoura e ervilhas
Prato 2:
Outros: Cenoura, couve roxa e pepino
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 1633



Ementa Refeitório Ref. Silva Correia



Almoço

Almoço

Segunda-feira

27/11/2017

Sopa: Juliana de legumes
Prato 1: Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da época (min 3 variedades)/Fruta assada
Kcal: 765

Terça-feira

28/11/2017

Sopa: Grão-de-bico com espinafres
Prato 1: Carne de porco à portuguesa
Outros: Alface e Milho e tomate
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 868

Quarta-feira

29/11/2017

Sopa: Lavrador
Prato 1: Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão)
Outros: Salada variada
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades), gelatina
Kcal: 798

Quinta-feira

30/11/2017

Sopa: Creme de couve- flor
Prato 1: Perú assado com esparguete e feijão verde
Prato 2:
Outros: Alface, couve roxa e cenoura
Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades),
Kcal: 1486

