



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço Almoço

30/05/2022 - Segunda-feira

Kcal Total: 70

Alergénicos

Sopa: Feijão verde com cenoura

Prato 1: Hambúrguer estufado no forno com molho de tomate e arroz

Outros: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)

31/05/2022 - Terça-feira

Kcal Total: 99

Alergénicos

Sopa: Feijão vermelho com nabiça

Prato 1: Bacalhau fresco gratinado com batata palha e espinafres

Outros: Alface, milho e pimento

Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)/Pudim

01/06/2022 - Quarta-feira

Kcal Total: 893

Alergénicos

Sopa: Alho francês

Prato 1: Rancho (carne de porco e carne de vaca)

Outros: Repolho, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)

02/06/2022 - Quinta-feira

Kcal Total: 151

Alergénicos

Sopa: Juliana de legumes

Prato 1: Rissóis de pescada com arroz de tomate

Outros: Feijão verde, beterraba e tomate

Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)

03/06/2022 - Sexta-feira

Kcal Total: 66

Alergénicos

Sopa: Brócolos e cenoura

Prato 1: Perna de frango no forno com esparguete

Outros: Alface, Pepino, Couve Roxa

Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço Almoço

06/06/2022 - Segunda-feira

Kcal Total: 648

Alergénicos

- Sopa:** Couve branca com cenoura ripada
- Prato 1:** Barritas de pescada no forno com arroz de ervilhas
- Outros:** Feijão verde, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3variedades)/iogurte de aromas

07/06/2022 - Terça-feira

Kcal Total: 306

Alergénicos

- Sopa:** Feijão vermelho com couve lombarda
- Prato 1:** Pã de porco assada e macarronete com molho de tomate
- Outros:** Alface, couve roxa e milho
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

08/06/2022 - Quarta-feira

Kcal Total: 85

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde com cenoura
- Prato 1:** Perú Estufado com ervilhas e fusillis cozido
- Outros:** Alface tomate e beterraba
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

09/06/2022 - Quinta-feira

Kcal Total: 215

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês
- Prato 1:** Solha no forno com batata alourada/cozida
- Outros:** Milho,pimento e tomate
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)



Ementa Ref. Silva Correia

Almoço Almoço

13/06/2022 - Segunda-feira

Kcal Total: 4915

Alergénicos

- Sopa:** Feijão Verde
- Prato 1:** Esparguete à Bolonhesa
- Outros:** Milho, couve-roxa e beterraba
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades)

14/06/2022 - Terça-feira

Kcal Total: 793

Alergénicos

- Sopa:** Grão-de-bico com espinafres
- Prato 1:** Arroz de peixe
- Outros:** Alface, Tomate, Cenoura
- Sobremesa:** Fruta da Época (3 variedades), fruta assada

15/06/2022 - Quarta-feira

Kcal Total: 185

Alergénicos

- Sopa:** Creme de couve flor com cenoura
- Prato 1:** Frango estufado co cenoura e arroz de ervilhas
- Outros:** Cenoura, couve roxa e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época