

# Ementa Refeitório Refeitorio - EBNF



## Almoço Refeição

### Segunda-feira 19/03/2018

<b>Sopa:</b>	Alho francês c/courgette
<b>Prato 1:</b>	Hamburguer de aves c/arroz de cenoura e ervilhas
<b>Prato 2:</b>	Couve-roxa, cebola e tomate
<b>Outros:</b>	Pão de mistura
<b>Alergenicos:</b>	1-Glúten: Contém
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época

### Terça-feira 20/03/2018

<b>Sopa:</b>	Sopa Portuguesa
<b>Prato 1:</b>	Abrótea gratinada c/macedónia de legumes e batata cozida
<b>Prato 2:</b>	Alface, beterraba e milho
<b>Outros:</b>	Pão de mistura
<b>Alergenicos:</b>	1-Glúten: Contém
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época / Fruta cozida

### Quarta-feira 21/03/2018

<b>Sopa:</b>	Juliana de legumes
<b>Prato 1:</b>	Strogonoff misto (porco e vaca) c/arroz
<b>Prato 2:</b>	Alface, cenoura e tomate
<b>Outros:</b>	Pão de mistura
<b>Alergenicos:</b>	1-Glúten: Contém
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época

### Quinta-feira 22/03/2018

<b>Sopa:</b>	Sopa da horta
<b>Prato 1:</b>	Massinha de peixe
<b>Prato 2:</b>	Couve roxa, pepino e tomate
<b>Outros:</b>	Pão de mistura
<b>Alergenicos:</b>	1-Glúten: Contém
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época/gelado

### Sexta-feira 23/03/2018

<b>Sopa:</b>	Creme de feijão-verde
<b>Prato 1:</b>	Feijoada à Transmontana c/ Arroz Branco
<b>Prato 2:</b>	Alface, cenoura e tomate
<b>Outros:</b>	Pão de mistura
<b>Alergenicos:</b>	1-Glúten: Contém
<b>Sobremesa:</b>	fruta da época
<b>Alergenicos:</b>	1-Glúten: Sem informação disponível

# Ementa Refeitório Refeitorio - EBNF



## Almoço Refeição Alternativa

### Segunda-feira 19/03/2018

<b>Sopa:</b>	Alho francês c/courgette
<b>Prato 1:</b>	Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas
<b>Prato 2:</b>	Couve roxa, pepino e tomate
<b>Outros:</b>	Pão de mistura
<b>Alergenicos:</b>	1-Glúten: Contém
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época

### Terça-feira 20/03/2018

<b>Sopa:</b>	Sopa Portuguesa
<b>Prato 1:</b>	Salada de verão(feijão frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa)
<b>Prato 2:</b>	Alface, beterraba e milho
<b>Outros:</b>	Pão de mistura
<b>Alergenicos:</b>	1-Glúten: Contém
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época

### Quarta-feira 21/03/2018

<b>Sopa:</b>	Sopa Juliana
<b>Alergenicos:</b>	1-Glúten: Contém
<b>Prato 1:</b>	Rancho Vegetariano
<b>Prato 2:</b>	Alface, cenoura e cebola
<b>Outros:</b>	Pão de mistura
<b>Alergenicos:</b>	1-Glúten: Contém
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época

### Quinta-feira 22/03/2018

<b>Sopa:</b>	Sopa da horta
<b>Prato 1:</b>	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura
<b>Prato 2:</b>	Couve-roxa, cenoura e tomate
<b>Outros:</b>	Pão de mistura
<b>Alergenicos:</b>	1-Glúten: Contém
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época

### Sexta-feira 23/03/2018

<b>Sopa:</b>	Creme de feijão-verde
<b>Prato 1:</b>	Massa de vegetais ( cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo)
<b>Prato 2:</b>	Alface, cenoura e tomate
<b>Outros:</b>	Pão de mistura
<b>Alergenicos:</b>	1-Glúten: Contém
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época