

Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



Almoço Refeição vegetariana

Segunda-feira		06/05/2019
Sopa:	Juliana	
Prato 1:	Arroz de cogumelos c/ ervilhas e cenoura	
Outros:	Alface, couve roxa e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
Terça-feira		07/05/2019
Sopa:	Espinafres	
Prato 1:	Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura	
Outros:	Tomate, cenoura e feijão verde	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quarta-feira		08/05/2019
Sopa:	Lavrador	
Prato 1:	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes	
Outros:	Alface, beterraba e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quinta-feira		09/05/2019
Sopa:	Feijão verde	
Prato 1:	Rancho vegetariano	
Outros:	Alface, cenoura e couve roxa	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Sexta-feira		10/05/2019
Sopa:	Creme de ervilhas com coentros	
Prato 1:	Salada feijão frade, batata, cenoura aos cubos e bróculos	
Outros:	Couve roxa, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	