



Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



Almoço Refeição vegetariana

Segunda-feira		13/05/2019
Sopa:	Abóbora c/massinhas	
Prato 1:	Esparguete vegetariano á bolonhesa	
Outros:	Alface,milho e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		14/05/2019
Sopa:	Grão com nabiças	
Prato 1:	Favas guisadas c/ cenoura, curgete e couve lombarda	
Outros:	Alface.tomate e beterraba ralada	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida	
Quarta-feira		15/05/2019
Sopa:	Creme de cenoura c/couve branca	
Prato 1:	Feijoada vegetariana	
Outros:	Cenoura, couve juliana e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quinta-feira		16/05/2019
Sopa:	Feijão branco c/ espinafres	
Prato 1:	Grão estufado c/caril e batata	
Outros:	Alface, beterraba e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/ Gelatina c/frutas	
Sexta-feira		17/05/2019
Sopa:	Legumes com ervilhas	
Prato 1:	Jardineira de legumes	
Outros:	Couve roxa, tomate e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	