

Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



Almoço Refeição vegetariana

Segunda-feira		27/05/2019
Sopa:	Alho francês com cenoura	
Prato 1:	Estufado de cogumelos c/tomate e arroz de milho	
Outros:	Alface, beterraba e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		28/05/2019
Sopa:	Creme de ervilhas e cenoura	
Prato 1:	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) c/grão de bico	
Outros:	Cenoura,milho e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quarta-feira		29/05/2019
Sopa:	Couve branca	
Prato 1:	Favas guisadas c/ cenoura, curgete e couve lombarda	
Outros:	Alface, pepino e curgete	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quinta-feira		30/05/2019
Sopa:	Feijão branco com espinafres	
Prato 1:	Grão estufado c/caril e batata	
Outros:	Alface, cenoura e couve roxa	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida	
Sexta-feira		31/05/2019
Sopa:	Grelos	
Prato 1:	Estufado de feijão com legumes (couve branca e cenoura)	
Outros:	Tomate, alface e beterraba	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	