

Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



Almoço Refeição vegetariana

Segunda-feira		03/06/2019
Sopa:	Macedónia de legumes	
Prato 1:	Mistura de vegetais estufados (cenoura,ervilha,feijão verde, couve flor e aipo) com massa fusilli)	
Outros:	Alface, couve roxa e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		04/06/2019
Sopa:	Abóbora c/massinhas	
Prato 1:	Favas estufadas c/batata cozida	
Outros:	Pepino, tomate e couve juliana	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quarta-feira		05/06/2019
Sopa:	Couve branca	
Prato 1:	Estufado de cogumelos c/massa espiral e jardineira de legumes	
Outros:	Alface, cenoura e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quinta-feira		06/06/2019
Sopa:	Feijão verde	
Prato 1:	Lentilhas estufadas c/salada russa(Batata,ervilhas,feijão verde e cenoura)	
Outros:	Alface, beterraba e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
Sexta-feira		07/06/2019
Sopa:	Grão com couve lombarda	
Prato 1:	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	
Outros:	Cenoura,couve roxa e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	