

Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



Almoço Refeição vegetariana

Segunda-feira		07/01/2019
Sopa:	Couve branca com cenoura ripada	
Prato 1:	legumes à bolonesa com feijão branco e esparguete	
Outros:	Alface, couve em juliana e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		08/01/2019
Sopa:	Feijão vermelho c/hortaliça	
Prato 1:	Salada de batata, brócolos e cenoura	
Outros:	Alface, milho e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
Quarta-feira		09/01/2019
Sopa:	Creme abóbora e espinafres	
Prato 1:	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura	
Outros:	Alface, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quinta-feira		10/01/2019
Sopa:	Caldo verde	
Prato 1:	Arroz de lentilhas e feijão verde	
Outros:	Alface, beterraba e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida	
Sexta-feira		11/01/2019
Sopa:	Horta	
Prato 1:	Ervilhas estufadas c/ cenoura e batata corada	
Outros:	Cenoura, couve roxa e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	