



Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



Almoço Refeição vegetariana

Segunda-feira		14/01/2019
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		15/01/2019
Sopa:	Espinafres	
Prato 1:	Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura	
Outros:	Alface, tomate e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quarta-feira		16/01/2019
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)/Gelatina	
Quinta-feira		17/01/2019
Sopa:	Creme de ervilhas com coetros	
Prato 1:	Lentilhas estufadas c/ cenoura, feijão verde e alho francês	
Outros:	Alface, cenoura e couve roxa	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Sexta-feira		18/01/2019
Sopa:	Feijão verde	
Prato 1:	Salada de feijão frade, batata cenoura aos cubos e bróculos	
Outros:	Alface, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	