



Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



Almoço Refeição vegetariana

Segunda-feira		21/01/2019
Sopa:	Abóbora c/massinhas	
Prato 1:	Esparguete vegetariana á bolonhesa	
Outros:	Alface,milho e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		22/01/2019
Sopa:	Grão com nabiças	
Prato 1:	Favas guisadas c/ cenoura, curgete e couve lombarda	
Outros:	Alface, tomate e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida	
Quarta-feira		23/01/2019
Sopa:	Creme de cenoura com couve branca	
Prato 1:	Feijoada vegetariana	
Outros:	Alface,couve roxa e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quinta-feira		24/01/2019
Sopa:	Feijão barnco com espinafres	
Prato 1:	Grão estufado c/caril e batata	
Outros:	Alface,Beterraba e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Sexta-feira		25/01/2019
Sopa:	Legumes com ervilhas	
Prato 1:	Jardineira de legumes	
Outros:	Cenoura,couve roxa e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	