

Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



Almoço Refeição vegetariana

Segunda-feira		28/01/2019
Sopa:	Creme de cenoura com massinhas	
Prato 1:	Salada de feijão frade com batata, cenoura e ervilha	
Outros:	Beterraba, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		29/01/2019
Sopa:	Minestrone	
Prato 1:	Salade de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes)	
Outros:	Alface, couve em juliana e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quarta-feira		30/01/2019
Sopa:	Feijão vermelho c/couve lombarda	
Prato 1:	Lentilhas estufadas com ratatouille	
Outros:	Alface, milho e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
Quinta-feira		31/01/2019
Sopa:	Macedónia de legumes	
Prato 1:	Esparguete estufado com cenoura cogumelos e ervilhas	
Outros:	Alface, beterraba e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Sexta-feira		01/02/2019
Sopa:	Creme de couve flor	
Prato 1:	Chili vegetariano c/arroz branco	
Outros:	Alface, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida	