



Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



Almoço Refeição vegetariana

Segunda-feira 04/02/2019

Sopa: Alho francês com cenoura
Prato 1: Estufado de cogumelos c/tomate e arroz de milho
Outros: Alface, beterraba e pepino
Sobremesa: Fruta da época(min.3 variedades)

Terça-feira 05/02/2019

Sopa: Creme de ervilhas e cenoura
Prato 1: Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) c/grão de bico
Outros: Cenoura,milho e tomate
Sobremesa: Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada

Quarta-feira 06/02/2019

Sopa: Couve branca
Prato 1: Favas guisadas c/cenoura e couve lombarda
Outros: Alface,cenoura e curgete
Sobremesa: Fruta da época(min.3 variedades)

Quinta-feira 07/02/2019

Sopa: Espionafres com cenoura
Prato 1: Esparguete c/ legumes chineses
Outros: Alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa: Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida

Sexta-feira 08/02/2019

Sopa: Grelós
Prato 1: Estufado de feijão com legumes (couve branca e cenoura)
Outros: Tomate, alface e beterraba
Sobremesa: Fruta da época(min.3 variedades)