

Ementa Refeitório Refeitório EB23 Galiza



Almoço Refeição vegetariana

Segunda-feira		08/10/2018
Sopa:	Creme de cenoura	
Prato 1:	Salada grão de bico c/batata, cenoura e ervilha	
Outros:	Beterraba, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		09/10/2018
Sopa:	Minestrone	
Prato 1:	Salada de arroz (feijão e macedónia de legumes)	
Outros:	Alface, couve em juliana e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quarta-feira		10/10/2018
Sopa:	Grão c/espinafres	
Prato 1:	Lentilhas estufadas com ratatouille	
Outros:	Alface, milho e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
Quinta-feira		11/10/2018
Sopa:	Macedónia de legumes	
Prato 1:	Esparguete estufado c/cenoura,cogumelos e ervilhas	
Outros:	Alface,beterraba e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Sexta-feira		12/10/2018
Sopa:	Creme de alho francês com couve- flor	
Prato 1:	Chili vegetariano c/arroz branco	
Outros:	Alface, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	