

# Ementa Refeitório Refeitório EB23 Galiza



## Almoço Refeição vegetariana

<b>Segunda-feira</b>		<b>10/12/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Abóbora com massinhas	
<b>Prato 1:</b>	Esparguete vegetariano	
<b>Outros:</b>	Couve-roxa, pimento e tomate	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Terça-feira</b>		<b>11/12/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Lavrador	
<b>Prato 1:</b>	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida	
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura e milho	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Quarta-feira</b>		<b>12/12/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Espinafres	
<b>Prato 1:</b>	Cogumelos estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho	
<b>Outros:</b>	Alface, pepino e tomate	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
<b>Quinta-feira</b>		<b>13/12/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Grão com couve lombarda	
<b>Prato 1:</b>	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	
<b>Outros:</b>	Cenoura, couve roxa e tomate	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Sexta-feira</b>		<b>14/12/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Caldo verde (sem chouriço)	
<b>Prato 1:</b>	Arroz de açafão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	
<b>Outros:</b>	Alface, beterraba e milho	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	