

## Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



### Almoço Refeição vegetariana

#### Segunda-feira 11/02/2019

**Sopa:** Macedónia de legumes  
**Prato 1:** Mistura de vegetais estufados ( cenoura,ervilha,feijão verde, couve flor e aipo) com massa fusilli)  
**Outros:** Alface,couve roxa e milho  
**Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)

#### Terça-feira 12/02/2019

**Sopa:** Abóbora c/massinhas  
**Prato 1:** Favas estufadas c/batata cozida  
**Outros:** Pepino, tomate e couve juliana  
**Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)/ Gelatina c/frutas

#### Quarta-feira 13/02/2019

**Sopa:** Couve lombarda  
**Prato 1:** Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes  
**Outros:** Alface, cenoura e milho  
**Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)

#### Quinta-feira 14/02/2019

**Sopa:** Feijão verde  
**Prato 1:** Lentilhas estufadas c/salada russa(Batata,ervilhas,feijão verde e cenoura)  
**Outros:** Alface, beterraba e milho  
**Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida

#### Sexta-feira 15/02/2019

**Sopa:** Grão com couve lombarda  
**Prato 1:** Arroz de açafrao com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos  
**Outros:** Cenoura,couve roxa e tomate  
**Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)