

Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



Almoço Refeição vegetariana

Segunda-feira		18/02/2019
Sopa:	Alho francês	
Prato 1:	Estufada de cogumelos c/ tomate a arroz branco	
Outros:	Alface, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		19/02/2019
Sopa:	Legumes com ervilhas	
Prato 1:	Empadão de legumes	
Outros:	Couve-roxa, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
Quarta-feira		20/02/2019
Sopa:	Creme de abóbora com feijão verde	
Prato 1:	Arroz de açafrão c/ervilhas e milho	
Outros:	Alface, beterraba e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quinta-feira		21/02/2019
Sopa:	Componesa	
Prato 1:	Leg. salteados com broa e batata gratinada com salsa	
Outros:	Milho, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida	
Sexta-feira		22/02/2019
Sopa:	Caldo verde	
Prato 1:	Massa macarronete com estufado de legumes chineses	
Outros:	Alface, couve-roxa e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	