



Ementa Refeitório Refeitório EB23 Galiza



Almoço Refeição vegetariana

Segunda-feira		19/11/2018
Sopa:	Couve lombarda	
Prato 1:	Massa de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	
Outros:	Alface, milho e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
Terça-feira		20/11/2018
Sopa:	Creme de legumes	
Prato 1:	Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura	
Outros:	Alface, beterraba e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quarta-feira		21/11/2018
Sopa:	Feijão branco com espinafres	
Prato 1:	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	
Outros:	Couve juliana, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quinta-feira		22/11/2018
Sopa:	Primavera	
Prato 1:	Grão de bico estufado com caril e massa fusilli	
Outros:	Beterraba, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Sexta-feira		23/11/2018
Sopa:	Caldo verde (sem chouriço)	
Prato 1:	Feijoada vegetariana	
Outros:	Milho, alface e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	