



Ementa E.B.23 Galiza

Almoço Refeição vegetariana

23/03/2020 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês com cenoura
- Prato 1:** Hamburguer de quinoa com arroz de cenoura e revilhas
- Outros:** Couve roxa, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (min.3 variedades)

24/03/2020 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Portuguesa
- Prato 1:** Salada mexicana (feijão preto, batata, cenoura, pimentos e milho)
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (min.3 variedades)/Fruta cozida

25/03/2020 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Juliana
- Prato 1:** Arroz de feijão com lombarda e cenoura
- Outros:** Alface, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (min.3 variedades)

26/03/2020 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Horta
- Prato 1:** Massinha de seitan e legumes (cenoura e brócolos)
- Outros:** Couve roxa, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (min.3 variedades)

27/03/2020 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** salsichas de soja com arroz de lombarda e cenoura
- Outros:** Alface, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (min.3 variedades)