



# Ementa E.B.23 Galiza

## Almoço Refeição Vegeteriana

16/11/2020 - Segunda-feira

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de cenoura  
**Prato 1:** Hambúrguer de lentilhas e cenoura c/batata cozida e feijão verde cozido  
**Sobremesa:** Fruta da época

17/11/2020 - Terça-feira

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de feijão branco e grelos  
**Prato 1:** Jardineira de legumes(seitan,batata,ervilhas,cenoura,feijão verde e cebola)  
**Sobremesa:** Fruta da época/Gelatina

18/11/2020 - Quarta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Creme de alho francês  
**Prato 1:** Salada de batata,cenoura e feijão verde c/tofu e bróculos cozidos  
**Sobremesa:** Fruta da época

19/11/2020 - Quinta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de couve flor com grão  
**Prato 1:** Empadão de legumes(c/arroz,alho francês,couve flor,courgette c/bróculos cozidos)  
**Sobremesa:** Fruta da época

20/11/2020 - Sexta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Juliana de legumes  
**Prato 1:** Soja fina estufada de feijão vermelho c/arroz branco e feijão verde cozido.  
**Sobremesa:** Fruta da época