



# Ementa E.B.23 Galiza

## Almoço Refeição TakeWay Vegetariana



### 12/10/2020 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura
- Prato 1:** Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) c/arroz branco
- Sobremesa:** Fruta da época

### 13/10/2020 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grão de bico com espinafres
- Prato 1:** Lentilhas estufadas c/mistura de legumes e batata cozida
- Sobremesa:** Fruta da época

### 14/10/2020 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de Juliana
- Prato 1:** Salada Tofu c/batata, grão, cenoura e feijão verde
- Sobremesa:** Fruta da época

### 15/10/2020 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Macedónia (Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde)
- Prato 1:** Estufadinho de legumes (soja grossa, alho francês, cenoura, curgete, pimentos e ervilhas) com batata cozida
- Sobremesa:** Fruta da época /Pêra Cozida

### 16/10/2020 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Feijão Catarino e Couve Lombarda
- Prato 1:** Salteado de cogumelos c/pimentos, espinafres e cebola c/arroz e bróculos cozidos
- Sobremesa:** Fruta da época