



Ementa E.B.23 Galiza

Almoço Refeição Vegeteriana



04/01/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme cenoura
- Prato 1:** Legumes estufados com arroz
- Sobremesa:** Fruta/Gelatina

05/01/2021 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de legumes
- Prato 1:** Salada de Tofú com Legumes
- Sobremesa:** Fruta da época

06/01/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme alho francês e cenoura
- Prato 1:** Arroz de seitan c/ervilhas,cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época

07/01/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Grão de Bico com Grelos
- Prato 1:** Paelha Vegetariana (soja grossa,arroz, pimento, curgete,ervilhas e cenoura)
- Sobremesa:** Fruta da época/Maça assada

08/01/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (couve-flor,curgette e cenoura)
- Prato 1:** Hamburguer de grão c/arroz de feijão e salada de alface e milho
- Sobremesa:** Fruta da época



Ementa E.B.23 Galiza

Almoço Refeição Vegeteriana



11/01/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa de feijão branco c/couve lombarda
Prato 1: Grão estufado c/courgette e batata cozida
Sobremesa: Fruta da época/Gelatina

12/01/2021 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de abóçora c/ervilhas
Prato 1: Wrap de Cogumelos, Espinafres e Milho com Arroz de cenoura
Sobremesa: Fruta da época

13/01/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Grão de bico c/nabiças
Prato 1: Tofu estufado c/alho francês e cenoura ralada e batata assada
Sobremesa: Fruta da época

14/01/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa de couve portuguesa e cenoura
Prato 1: Estufado de lentilhas c/cogumelos, cenoura e feijão verde c/arroz branco
Sobremesa: Fruta da época

15/01/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa de grelos
Prato 1: Soja fina estufada c/legumes(courgette, cenoura e feijão verde) com arroz branco
Sobremesa: Fruta da época