

Ementa Refeitório ES Felgueiras



Almoço Prato Normal

Segunda-feira 06/05/2019

Sopa: Caldo verde
Prato 1: Hambúrguer de aves com massa esparguete
Outros: Alface, cenoura e tomate
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)
Kcal: 681

Terça-feira 07/05/2019

Sopa: Legumes com ervilhas
Prato 1: Lulas à sevilhana com arroz de cenoura
Outros: Couve roxa, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)/ Gelado
Kcal: 697

Quarta-feira 08/05/2019

Sopa: Alho francês
Prato 1: Rancho à regional
Outros: Alface, couve roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)
Kcal: 797

Quinta-feira 09/05/2019

Sopa: Camponesa
Prato 1: Filetes de pescada panados com ervas aromáticas com arroz de legumes
Outros: Milho, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)/ Fruta cozida
Kcal: 525

Sexta-feira 10/05/2019

Sopa: Creme de abóbora com feijão verde
Prato 1: Arroz de aves (peru e frango) no forno com chouriço
Outros: Alface, beterraba e cenoura
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)
Kcal: 365

Ementa Refeitório ES Felgueiras



Almoço Prato Vegetariano

Segunda-feira 06/05/2019

Sopa:	Caldo verde (s/ chouriço)
Prato 1:	Esparguete gratinada com curgete e ervilhas
Outros:	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	563

Terça-feira 07/05/2019

Sopa:	Legumes com ervilhas
Prato 1:	Arroz de cogumelos e cenoura
Outros:	Couve roxa, pepino e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)/ Fruta assada
Kcal:	450

Quarta-feira 08/05/2019

Sopa:	Alho francês
Prato 1:	Rancho vegetariano (cenoura, couve, grão-de-bico)
Outros:	Alface, couve roxa e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	484

Quinta-feira 09/05/2019

Sopa:	Camponesa
Prato 1:	Caldeirada de legumes (pimento, tomate e curgete)
Outros:	Milho, pepino e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)/ Fruta cozida
Kcal:	335

Sexta-feira 10/05/2019

Sopa:	Creme de abóbora com feijão verde
Prato 1:	Arroz de feijão com legumes
Outros:	Alface, beterraba e cenoura
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	508