

Ementa Refeitório ES Felgueiras



Almoço Prato Normal

Terça-feira 23/04/2019

Sopa: Alho francês com curgete
Prato 1: Almôndegas estufadas com esparguete
Outros: Alface, beterraba e pepino
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)
Kcal: 393

Quarta-feira 24/04/2019

Sopa: Feijão vermelho com couve lombarda
Prato 1: Abrótea no forno com molho de limão e ervas aromáticas
Outros: Alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina
Kcal: 650

Sexta-feira 26/04/2019

Sopa: Creme de abóbora com espinafres
Prato 1: Fêveras estufadas com massa espiral
Outros: Couve roxa, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)/ Fruta cozida
Kcal: 449

Ementa Refeitório ES Felgueiras



Almoço Prato Vegetariano

Terça-feira 23/04/2019

Sopa:	Alho francês com curgete
Prato 1:	Favas guisadas com legumes (curgete e tomate) e esparguete
Outros:	Alface, beterraba e pepino
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	472

Quarta-feira 24/04/2019

Sopa:	Feijão vermelho com couve lombarda
Prato 1:	Cogumelos no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura
Outros:	Alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)/ Gelatina
Kcal:	653

Sexta-feira 26/04/2019

Sopa:	Creme de abóbora com espinafres
Prato 1:	Massa espiral com ervilha, feijão verde e cenoura
Outros:	Couve roxa, pepino e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)/ Fruta cozida
Kcal:	491