

# Ementa Refeitório ES Felgueiras



## Almoço Prato Normal

### Segunda-feira 20/05/2019

**Sopa:** Primavera  
**Prato 1:** Carne à bolonhesa com massa fusili ervilhas e cenoura  
**Outros:** Alface, cenoura e milho  
**Sobremesa:** Fruta da época ( 3 variedades)  
**Kcal:** 673

### Terça-feira 21/05/2019

**Sopa:** Abóbora com massinhas  
**Prato 1:** Calamares com arroz de milho  
**Outros:** Curgete, pepino e tomate  
**Sobremesa:** Fruta de época (3 variedades)/ Pudim  
**Kcal:** 545

### Quarta-feira 22/05/2019

**Sopa:** Feijão verde  
**Prato 1:** Massa de carnes à lavrador  
**Outros:** Cenoura, milho e pimento  
**Sobremesa:** Fruta da época ( 3 variedades)  
**Kcal:** 725

### Quinta-feira 23/05/2019

**Sopa:** Saloia  
**Prato 1:** Tesourinhos com batata pala pala  
**Outros:** Alface, couve roxa e tomate  
**Sobremesa:** Fruta da época ( 3 variedades)/ Fruta cozida  
**Kcal:** 386

### Sexta-feira 24/05/2019

**Sopa:** Creme de alho francês com cenoura e curgete  
**Prato 1:** Panadinhos de frango no forno com arroz de cenoura  
**Outros:** Beterraba, cenoura e tomate  
**Sobremesa:** Fruta da época ( 3 variedades)  
**Kcal:** 383

# Ementa Refeitório ES Felgueiras



## Almoço Prato Vegetariano

### Segunda-feira 20/05/2019

<b>Sopa:</b>	Primavera
<b>Prato 1:</b>	Legumes à bolonhesa com cogumelos, ervilhas e cenouras
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura e milho
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época ( 3 variedades)
<b>Kcal:</b>	475

### Terça-feira 21/05/2019

<b>Sopa:</b>	Abóbora com massinhas
<b>Prato 1:</b>	Favas estufadas com arroz de milho
<b>Outros:</b>	Curgete, pepino e tomate
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época ( 3 variedades)/ Fruta assada
<b>Kcal:</b>	562

### Quarta-feira 22/05/2019

<b>Sopa:</b>	Feijão verde
<b>Prato 1:</b>	Massa de legumes à lavrador
<b>Outros:</b>	Cenoura, milho e pimento
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época ( 3 variedades)
<b>Kcal:</b>	554

### Quinta-feira 23/05/2019

<b>Sopa:</b>	Saloia
<b>Prato 1:</b>	Lentilhas estufadas com salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)
<b>Outros:</b>	Alface, couve roxa e tomate
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época ( 3 variedades)/ Fruta cozida
<b>Kcal:</b>	316

### Sexta-feira 24/05/2019

<b>Sopa:</b>	Creme de alho francês com cenoura e curgete
<b>Prato 1:</b>	Couve estufada com mistura chinesa e arroz de cenoura
<b>Outros:</b>	Beterraba, cenoura e tomate
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época ( 3 variedades)
<b>Kcal:</b>	407