

Ementa Refeitório ES Felgueiras



Almoço Prato Normal

Segunda-feira 03/06/2019

Sopa: Espinafres
Prato 1: Ovos mexidos com salsicha e massa espiral
Outros: Alface, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)
Kcal: 297

Terça-feira 04/06/2019

Sopa: Feijão verde
Prato 1: Feijoada à transmontana com arroz branco
Outros: Tomate, cenoura e beterraba
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)/ Fruta cozida
Kcal: 722

Quarta-feira 05/06/2019

Sopa: Couve flor
Prato 1: Filetes de pescada no forno com salada de batata (batata, cenoura, ervilha, feijão verde)
Outros: Alface, beterraba e tomate
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)
Kcal: 349

Quinta-feira 06/06/2019

Sopa: Sopa da horta
Prato 1: Almôndegas com molho de cogumelos e massa esparguete
Outros: Cenoura, couve em juliana e milho
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)
Kcal: 386

Sexta-feira 07/06/2019

Sopa: Creme de feijão verde
Prato 1: Abrótea panada no forno com arroz de ervilhas e cenoura
Outros: Couve roxa, cenoura e tomate
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas
Kcal: 449

Ementa Refeitório ES Felgueiras



Almoço Prato Vegetariano

Segunda-feira 03/06/2019

Sopa:	Espinafres
Prato 1:	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo) com massa fusili
Outros:	Alface, pimento e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	386

Terça-feira 04/06/2019

Sopa:	Feijão verde
Prato 1:	Feijoada vegetariana com arroz branco
Outros:	Tomate, cenoura e beterraba
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)/ Fruta cozida
Kcal:	578

Quarta-feira 05/06/2019

Sopa:	Couve flor
Prato 1:	Salada de batata (batata, cenoura, ervilha, feijão verde) e lentilhas
Outros:	Alface, beterraba e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	287

Quinta-feira 06/06/2019

Sopa:	Sopa da horta
Prato 1:	Guisado de cogumelos com massa esparguete
Outros:	Cenoura, couve em juliana e milho
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	465

Sexta-feira 07/06/2019

Sopa:	Creme de feijão verde
Prato 1:	Caril de grão-de-bico com arroz
Outros:	Couve roxa, cenoura e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)/ Fruta assada
Kcal:	485