

Ementa Refeitório ES Felgueiras



Almoço Prato Normal

Segunda-feira 29/04/2019

Sopa: Couve- flor com cenoura
Prato 1: Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura
Outros: Couve roxa, pimento e tomate
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)
Kcal: 608

Terça-feira 30/04/2019

Sopa: Creme de legumes
Prato 1: Pá de porco assada com esparguete e feijão verde
Outros: Alface, cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)
Kcal: 505

Quinta-feira 02/05/2019

Sopa: Feijão branco e couve lombarda
Prato 1: Strogonoff de frango com arroz branco
Outros: Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)
Kcal: 472

Sexta-feira 03/05/2019

Sopa: Brócolos
Prato 1: Pescada no forno com batata assada/cozida com brócolos
Outros: Alface, beterraba e milho
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)/ Fruta assada
Kcal: 362

Ementa Refeitório ES Felgueiras



Almoço Prato Vegetariano

Segunda-feira

29/04/2019

Sopa:	Couve- flor com cenoura
Prato 1:	Empadão de arroz de legumes
Outros:	Couve roxa, pimento e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	283

Terça-feira

30/04/2019

Sopa:	Creme de legumes
Prato 1:	Esparguete guisada com lentilhas, feijão verde e cenoura
Outros:	Alface, cenoura e milho
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	617

Quinta-feira

02/05/2019

Sopa:	Feijão branco e couve lombarda
Prato 1:	Strogonoff de cogumelos com arroz branco
Outros:	Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	492

Sexta-feira

03/05/2019

Sopa:	Brócolos
Prato 1:	Saladinha de batata com mistura de legumes chineses
Outros:	Alface, beterraba e milho
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)/ Fruta assada
Kcal:	354