

Ementa Refeitório ES Felgueiras



Almoço Prato Normal

Segunda-feira 13/05/2019

Sopa:	Creme de cenoura com massinhas
Prato 1:	Barras de pescada no forno com arroz de ervilhas
Outros:	Beterraba, cenoura e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	657

Terça-feira 14/05/2019

Sopa:	Feijão verde
Prato 1:	Carne de porco estufada com esparguete
Outros:	Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	551

Quarta-feira 15/05/2019

Sopa:	Lavrador
Prato 1:	Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel e batata
Outros:	Alface, cenoura e milho
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)/ Fruta assada
Kcal:	941

Quinta-feira 16/05/2019

Sopa:	Alho francês
Prato 1:	Frango estufado com ervilhas e massa macarronete
Outros:	Couve roxa, pepino e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	675

Sexta-feira 17/05/2019

Sopa:	Curgete
Prato 1:	Abrótea no forno com arroz de tomate
Outros:	Alface, cenoura e milho
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	493

Ementa Refeitório ES Felgueiras



Almoço Prato Vegetariano

Segunda-feira 13/05/2019

Sopa:	Creme de cenoura com massinhas
Prato 1:	Vegetais (cenoura, feijão verde, couve- flor) com arroz de ervilhas
Outros:	Beterraba, cenoura e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	486

Terça-feira 14/05/2019

Sopa:	Feijão verde
Prato 1:	Massa esparguete guisada com grão-de-bico, couve lombarda e tomate
Outros:	Cenoura, couve roxa e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	557

Quarta-feira 15/05/2019

Sopa:	Lavrador
Prato 1:	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa
Outros:	Alface, cenoura e milho
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)/ Fruta assada
Kcal:	599

Quinta-feira 16/05/2019

Sopa:	Alho francês
Prato 1:	Macarronada vegetariana
Outros:	Couve roxa, pepino e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	408

Sexta-feira 17/05/2019

Sopa:	Curgete
Prato 1:	Arroz de lentilhas com tomate
Outros:	Alface, cenoura e milho
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)
Kcal:	421