

Ementa Refeitório ES Felgueiras



Almoço Prato Normal

Segunda-feira 27/05/2019

Sopa: Creme de legumes com alho francês
Prato 1: Arroz de cavala
Outros: Cenoura, curgete e ervilhas
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)
Kcal: 464

Terça-feira 28/05/2019

Sopa: Espinafres
Prato 1: Frango assado com massa de cenoura
Outros: Alface, couve roxa e milho
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)/ Fruta assada
Kcal: 577

Quarta-feira 29/05/2019

Sopa: Feijão branco e couve lombarda
Prato 1: Pescada gratinada com alecrim e arroz de ervilhas
Outros: Couve em juliana, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)
Kcal: 544

Quinta-feira 30/05/2019

Sopa: Creme de couve-flor e cenoura
Prato 1: Pá de porco estufada com cenouras e esparguete
Outros: Alface, couve roxa e milho
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)
Kcal: 443

Sexta-feira 31/05/2019

Sopa: Macedónia de legumes
Prato 1: Petinga frita com arroz de tomate
Outros: Cenoura, milho e pimento
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)/ Gelado
Kcal: 734

Ementa Refeitório ES Felgueiras



Almoço Prato Vegetariano

Segunda-feira 27/05/2019

Sopa: Creme de legumes
Prato 1: Feijão frade com cubinhos de cenoura, curgete e arroz
Outros: Cenoura, curgete e ervilhas
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)
Kcal: 650

Terça-feira 28/05/2019

Sopa: Espinafres
Prato 1: Cogumelos estufados com massa espiral e cenoura
Outros: Alface, couve roxa e milho
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)/ Fruta assada
Kcal: 381

Quarta-feira 29/05/2019

Sopa: Feijão branco e couve lombarda
Prato 1: Mistura de legumes estufados (brócolos e couve flôr) com arroz de ervilhas
Outros: Couve em juliana, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)
Kcal: 671

Quinta-feira 30/05/2019

Sopa: Creme de couve-flor e cenoura
Prato 1: Esparguete guisado com grão-de-bico, feijão verde e tomate
Outros: Alface, couve roxa e milho
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)
Kcal: 595

Sexta-feira 31/05/2019

Sopa: Macedónia de legumes
Prato 1: Favas guisadas com cenoura, arroz de tomate e pimento
Outros: Cenoura, milho e pimento
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)/ Fruta cozida
Kcal: 475