

# Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



## Almoço Refeição

<b>Segunda-feira</b>		<b>03/06/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Macedónia de legumes	
<b>Prato 1:</b>	Rolo de carne c/ molho de tomate e oregãos e massa espiral	
<b>Outros:</b>	Alface, couve roxa e milho	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Terça-feira</b>		<b>04/06/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Abóbora com massinhas	
<b>Prato 1:</b>	Calamares fritos c/salada russa (batata,cenoura e feijão verde)	
<b>Outros:</b>	Pepino, tomate e couve juliana	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Quarta-feira</b>		<b>05/06/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Couve branca	
<b>Prato 1:</b>	Perna peru assada c/tomilho e esparguete	
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura e milho	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Quinta-feira</b>		<b>06/06/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Feijão Verde	
<b>Prato 1:</b>	Cavala de conserva com salada de feijão frade	
<b>Outros:</b>	Alface, beterraba e milho	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
<b>Sexta-feira</b>		<b>07/06/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Grão com couve lombarda	
<b>Prato 1:</b>	Carne de porco estufada c/ervilhas,cenoura e arroz de açafraão	
<b>Outros:</b>	Cenoura,couve roxa e tomate	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	