

Ementa Refeitório Refeitório EB23 Galiza



Almoço
Refeição

Segunda-feira		03/12/2018
Sopa:	Saloia	
Prato 1:	Salada atum c/feijão frade(atum,batata,feijão frade,ovo e cenoura)	
Outros:	Beterraba,cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		04/12/2018
Sopa:	Feijão branco com espinafres	
Prato 1:	Perna de porco assada/estufada fatiada c/esparguete	
Outros:	Cenoura,milho e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida	
Quarta-feira		05/12/2018
Sopa:	Alho Francês com curgete	
Prato 1:	Pescada gratinada com ervas aromáticas, com arroz branco e feijão verde cozido	
Outros:	Alface, beterraba e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quinta-feira		06/12/2018
Sopa:	Couve branca com cenoura ripada	
Prato 1:	Perú assado com massa espiral e feijão verde	
Outros:	Alface, cenoura e couve roxa	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Sexta-feira		07/12/2018
Sopa:	Agrião	
Prato 1:	Tortilha de peixe(pescada,pimento e tomate)	
Outros:	Alface,milho e pimento	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Arroz doce	