

## Ementa Refeitório Refeitório EB23 Galiza



Almoço  
Refeição

<b>Segunda-feira</b>		<b>05/11/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Juliana	
<b>Prato 1:</b>	Salada de pescada com batata, cenouras ervilhas, milho e ovo cozido	
<b>Outros:</b>	Alface, tomate e cenoura	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Terça-feira</b>		<b>06/11/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Feijão verde	
<b>Prato 1:</b>	Perna de porco assada/estufada fatiada c/esparguete	
<b>Outros:</b>	Cenoura,couve roxa e tomate	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Quarta-feira</b>		<b>07/11/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Lavrador	
<b>Prato 1:</b>	Abrótea gratinada c/macedónia de legumes e arroz cenoura	
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura e milho	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
<b>Quinta-feira</b>		<b>08/11/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Alho francês	
<b>Prato 1:</b>	Perna de frango assada c/massa espiral	
<b>Outros:</b>	Alface, pepino e tomate	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Sexta-feira</b>		<b>09/11/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Nabiça com feijão-frade	
<b>Prato 1:</b>	Ovos mexidos c/cogumelos e arroz branco	
<b>Outros:</b>	Alface, milho e beterraba	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)/Pudim	