



Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



Almoço Refeição

Segunda-feira		06/05/2019
Sopa:	Juliana	
Prato 1:	Massa tricolor de cavala com ervilhas e cenoura	
Outros:	Alface, couve roxa e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
Terça-feira		07/05/2019
Sopa:	Espinafres	
Prato 1:	Perú assado c/arroz branco	
Outros:	Tomate, cenoura e feijão verde	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quarta-feira		08/05/2019
Sopa:	Lavrador	
Prato 1:	Palmeta estufada c/salada camponesa(batata, cenoura e ervilha)	
Outros:	Alface, beterraba e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quinta-feira		09/05/2019
Sopa:	Feijão verde	
Prato 1:	Rancho	
Outros:	Alface, cenoura e couve roxa	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Sexta-feira		10/05/2019
Sopa:	Creme de ervilhas com coentros	
Prato 1:	Filetes de pescada gratinados c/ervas aromáticas e arroz de legumes	
Outros:	Couve roxa, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	