

Ementa Refeitório Refeitório EB23 Galiza



Almoço
Refeição

Segunda-feira		08/10/2018
Sopa:	Creme cenoura	
Prato 1:	Bolonhesa de atum	
Outros:	Beterraba, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		09/10/2018
Sopa:	Minestrone	
Prato 1:	Arroz de aves (perú e frango)	
Outros:	Alface, couve em juliana e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quarta-feira		10/10/2018
Sopa:	Canja com massinhas	
Prato 1:	Pescada gratinada c/ervas aromáticas, com batata e feijão verde cozidos	
Outros:	Alface, milho e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
Quinta-feira		11/10/2018
Sopa:	Macedónia de legumes	
Prato 1:	Perna de porco no forno com esparguete	
Outros:	Alface, beterraba e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Sexta-feira		12/10/2018
Sopa:	Creme alho francês c/couve-flor	
Prato 1:	Filetes de pescada c/arroz de feijão	
Outros:	Alface, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/iogurte aromas	