

Ementa Refeitório Refeitório EB23 Galiza



Almoço
Refeição

Segunda-feira		10/12/2018
Sopa:	Abóbora com massinhas	
Prato 1:	Rolo de carne com molho de tomate e massa espiral	
Outros:	Couve-roxa, pimento e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		11/12/2018
Sopa:	Lavrador	
Prato 1:	Solha no forno com limão, com puré de batata e cenoura	
Outros:	Alface, cenoura e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
Quarta-feira		12/12/2018
Sopa:	Espinafres	
Prato 1:	Perna de frango assada com arroz de cenoura	
Outros:	Alface, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quinta-feira		13/12/2018
Sopa:	Grão com couve lombarda	
Prato 1:	Massinha de peixe com coentros	
Outros:	Cenoura, couve roxa e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Sexta-feira		14/12/2018
Sopa:	Caldo verde	
Prato 1:	Macarronada de carnes	
Outros:	Alface, beterraba e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	