

Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



Almoço
Refeição

Segunda-feira		11/02/2019
Sopa:	Macedónia de legumes	
Prato 1:	Rolo de carne com molho de cogumelos e massa espiral	
Outros:	Alface, couve roxa e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		12/02/2019
Sopa:	Abóbora c/massinhas	
Prato 1:	Badejo estufado com batata cozida	
Outros:	Pepino, tomate e couve juliana	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/ Gelatina c/frutas	
Quarta-feira		13/02/2019
Sopa:	Couve lombarda	
Prato 1:	Perna de perur assada com arroz de legumes (milho e bróculos)	
Outros:	Alface, cenoura e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quinta-feira		14/02/2019
Sopa:	Feijão verde	
Prato 1:	Cavala de conserva com salada de feijão frade	
Outros:	Alface, beterraba e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida	
Sexta-feira		15/02/2019
Sopa:	Grão com couve lombarda	
Prato 1:	Carne de porco estufada com alho francês e arroz branco	
Outros:	Cenoura,couve roxa e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	