

Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



Almoço Refeição

Segunda-feira		13/05/2019
Sopa:	Abóbora com massinhas	
Prato 1:	Almôndegas estufadas c/molho tomate e esparguete	
Outros:	Alface, milho e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		14/05/2019
Sopa:	Grão com nabiças	
Prato 1:	Paloco gratinado c/batata, molho bechamel e cenoura	
Outros:	Alface, tomate e beterraba ralada	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida	
Quarta-feira		15/05/2019
Sopa:	Creme de cenoura c/couve branca	
Prato 1:	Feijoada à Portuguesa com arroz branco	
Outros:	Cenoura, couve juliana e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quinta-feira		16/05/2019
Sopa:	Feijão branco com espinafres	
Prato 1:	Tintureira estufada c/tomate, pimentos e cotovelinhos	
Outros:	Alface, beterraba e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Gelatina	
Sexta-feira		17/05/2019
Sopa:	Legumes c/ervilhas	
Prato 1:	Perna de frango no forno c/alecrim e arroz de cenoura	
Outros:	Couve roxa, tomate e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	