

44 (coim)

## Ementa Refeitório Refeitório EB23 Galiza



Almoço  
Refeição

<b>Segunda-feira</b>		<b>15/10/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Alho francês c/curgete	
<b>Prato 1:</b>	Febras de porco grelhadas / estufadas com arroz de milho e cenoura	
<b>Outros:</b>	Alface, beterraba e pepino	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Terça-feira</b>		<b>16/10/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Creme de ervilhas e cenouras	
<b>Prato 1:</b>	Bacalhau espirituall (com batatas)	
<b>Outros:</b>	Cenoura, milho e tomate	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)/Arroz doce	
<b>Quarta-feira</b>		<b>17/10/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Couve branca	
<b>Prato 1:</b>	Frango assado com esparguete e oregãos	
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura e curgete	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Quinta-feira</b>		<b>18/10/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Espinafres c/cenoura	
<b>Prato 1:</b>	Palmeta no forno com molho de limão, ervas aromáticas e salada russa	
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura e couve roxa	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida	
<b>Sexta-feira</b>		<b>19/10/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Agrião	
<b>Prato 1:</b>	Chili com arroz branco	
<b>Outros:</b>	Tomate, alface e beterraba	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	