

Ementa Refeitório Refeitório EB23 Galiza



Almoço Refeição

Segunda-feira		17/09/2018
Sopa:	Couve branca com cenoura ripada	
Prato 1:	Esparguete à bolonhesa	
Outros:	Alface, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		18/09/2018
Sopa:	Feijão vermelho c/hortaliça	
Prato 1:	Cardinal estufado c/salada camponesa(batata,cenoura e feijão verde)	
Outros:	Alface, milho e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelado	
Quarta-feira		19/09/2018
Sopa:	Creme de abóbora com espinafres	
Prato 1:	Perna de frango assada com massa espiral	
Outros:	Cenoura, couve roxa e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quinta-feira		20/09/2018
Sopa:	Caldo verde	
Prato 1:	Bacalhau à Gomes de Sá	
Outros:	Alface, beterraba e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida	
Sexta-feira		21/09/2018
Sopa:	Sopa da Horta	
Prato 1:	Perna de porco estufada com ervilhas, cenoura e arroz branco	
Outros:	Alface, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	

Ementa Refeitório Refeitório EB23 Galiza



Almoço Refeição

Segunda-feira		24/09/2018
Sopa:	Juliana	
Prato 1:	Massa tricolor de cavala (em conserva) com ervilhas e cenoura	
Outros:	Alface, couve roxa e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
Terça-feira		25/09/2018
Sopa:	Espinafre	
Prato 1:	Perú assado com arroz e feijão verde	
Outros:	Alface, milho e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quarta-feira		26/09/2018
Sopa:	Feijão verde	
Prato 1:	Abrótea no forno com batata e bróculos cozidos	
Outros:	Alface, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/iogurte	
Quinta-feira		27/09/2018
Sopa:	Creme de ervilhas com couve flor	
Prato 1:	Rancho	
Outros:	Alface, cenoura e couve roxa	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Sexta-feira		28/09/2018
Sopa:	Lavrador	
Prato 1:	Filetes de paçada no forno com arroz de cenoura e jardineira de legumes	
Outros:	Alface, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	