

Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



Almoço Refeição

Segunda-feira		18/02/2019
Sopa:	Alho francês	
Prato 1:	Empadão de arroz de vitela	
Outros:	Alface, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		19/02/2019
Sopa:	Legumes com ervilhas	
Prato 1:	Solha no forno com limão, com puré de batata e cenoura	
Outros:	Couve roxa, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelado	
Quarta-feira		20/02/2019
Sopa:	Creme de abóbora com feijão verde	
Prato 1:	Arroz de peru no forno com chouriço	
Outros:	Alface, beterraba e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quinta-feira		21/02/2019
Sopa:	Camponesa	
Prato 1:	Filetes de pescada gratinados com batata cozida/ assada	
Outros:	Milho, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida	
Sexta-feira		22/02/2019
Sopa:	Caldo verde	
Prato 1:	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de ervilhas e milho	
Outros:	Alface, couve-roxa e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelado	