

Ementa Refeitório Refeitório EB23 Galiza



Almoço
Refeição

Segunda-feira		19/11/2018
Sopa:	Couve lombarda	
Prato 1:	Massa tricolor de cavala (em conserva) com ervilhas e cenoura	
Outros:	Alface, milho e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
Terça-feira		20/11/2018
Sopa:	Creme de legumes	
Prato 1:	Frango assado c/arroz cenoura	
Outros:	Alface, beterraba e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quarta-feira		21/11/2018
Sopa:	Feijão branco c/ espinafres	
Prato 1:	Palmeta com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida	
Outros:	Couve juliana, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/iogurte aromas	
Quinta-feira		22/11/2018
Sopa:	Primavera	
Prato 1:	Bifinhos de porco de cebolada c/massa espiral	
Outros:	Beterraba, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Sexta-feira		23/11/2018
Sopa:	Caldo verde	
Prato 1:	Bacalhau à Gomes de Sá	
Outros:	Milho, alface e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	