

Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



Almoço
Refeição

Segunda-feira		20/05/2019
Sopa:	Creme de cenoura com massinhas	
Prato 1:	Atum com feijão frade (atum, batata, ovo e cenoura)	
Outros:	Beterraba, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		21/05/2019
Sopa:	Minestrone	
Prato 1:	Arroz de aves (perú e frango)	
Outros:	Alface, couve em juliana e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quarta-feira		22/05/2019
Sopa:	Feijão vermelho c/couve lombarda	
Prato 1:	Pescada no forno com ervas aromáticas, batata e feijão verde cozidos	
Outros:	Alface, milho e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
Quinta-feira		23/05/2019
Sopa:	Macedónia de legumes	
Prato 1:	Perna de porco no forno/estufada com macarronete	
Outros:	Alface, beterraba e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Sexta-feira		24/05/2019
Sopa:	Creme de couve flor	
Prato 1:	Barras de pescada no forno c/arroz de tomate	
Outros:	Alface, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	