

Alcains

## Ementa Refeitório Refeitório EB23 Galiza



Almoço  
Refeição

<b>Segunda-feira</b>		<b>22/10/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Alho francês com curgete	
<b>Prato 1:</b>	Massada de peixe	
<b>Outros:</b>	Alface, tomate e pepino	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida	
<b>Terça-feira</b>		<b>23/10/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Feijão verde	
<b>Prato 1:</b>	Strogonoff misto (porco e vaca) com arroz	
<b>Outros:</b>	Cenoura, couve roxa e tomate	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Quarta-feira</b>		<b>24/10/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Camponesa	
<b>Prato 1:</b>	Filetes de pescada no forno com jardineira de legumes	
<b>Outros:</b>	Milho, pepino e tomate	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Quinta-feira</b>		<b>25/10/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Juliana	
<b>Prato 1:</b>	Rolo de carne com molho de tomate e massa espiral	
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura e milho	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Sexta-feira</b>		<b>26/10/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Grão com couve lombarda	
<b>Prato 1:</b>	Badejo gratinado c/ batata assada/cozida c/ bróculos	
<b>Outros:</b>	Alface, beterraba e milho	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)/Gelatina	