

# Ementa Refeitório Refeitório EB23 Galiza



Almoço  
Refeição

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