



Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



Almoço Refeição

Segunda-feira		25/02/2019
Sopa:	Juliana	
Prato 1:	Salada de pescada c/batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido	
Outros:	Alface, tomate e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		26/02/2019
Sopa:	Feijão verde	
Prato 1:	Carne de porco esrufada/assada fatiada com arroz de açafraão	
Outros:	Cenoura,couve roxa e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quarta-feira		27/02/2019
Sopa:	Lavrador	
Prato 1:	Abrótea gratinada com macedónia de legumes e batata cozida	
Outros:	Alface, cenoura e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
Quinta-feira		28/02/2019
Sopa:	Alho francês	
Prato 1:	Perna de frango assada com oregãos e esparguete	
Outros:	Alface, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Sexta-feira		01/03/2019
Sopa:	Nabiça com feijão-frade	
Prato 1:	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão catarino	
Outros:	Alface, milho e beterraba	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Pudim	