

Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



Almoço
Refeição

Segunda-feira		27/05/2019
Sopa:	Alho francês com cenoura	
Prato 1:	Ovos mexidos c/cogumelos e arroz de cenoura	
Outros:	Alface, beterraba e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		28/05/2019
Sopa:	Creme de ervilhas e cenoura	
Prato 1:	Paloco Espiritual (com puré de batata e cenoura ralada)	
Outros:	Cenoura,milho e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quarta-feira		29/05/2019
Sopa:	Couve branca	
Prato 1:	Frango guisado c/esparguete, cenouras e ervilhas	
Outros:	Alface, pepino e curgete	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quinta-feira		30/05/2019
Sopa:	Feijão branco com espinafres	
Prato 1:	Solha no forno c/molho de limão e ervas aromáticas e salada russa	
Outros:	Alface, cenoura e couve roxa	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida	
Sexta-feira		31/05/2019
Sopa:	Grelos	
Prato 1:	Chili com arroz branco	
Outros:	Tomate, alface e beterraba	
Sobremesa:	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelado	