

Ementa Refeitório Refeitório EB23 Galiza



Almoço
Refeição

Segunda-feira		29/10/2018
Sopa:	Alho francês	
Prato 1:	Almôndegas estufadas c/ esparguete e ervilhas	
Outros:	Alface, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Terça-feira		30/10/2018
Sopa:	Legumes com ervilhas	
Prato 1:	Solha no forno com limão, com puré de batata e cenoura	
Outros:	Couve-rocha, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Quarta-feira		31/10/2018
Sopa:	Creme de abóbora com feijão verde	
Prato 1:	Arroz de peru no forno c/chouriço	
Outros:	Alface, beterraba e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades)	
Sexta-feira		02/11/2018
Sopa:	Caldo verde	
Prato 1:	Tesourinhos com arroz de cenoura	
Outros:	Alface, couve-roxa e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelado	