

## Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



### Almoço Refeição

<b>Segunda-feira</b>		<b>21/01/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Abóbora com massinhas	
<b>Prato 1:</b>	Almôndegas estufadas com molho de tomate e massa espiral	
<b>Outros:</b>	Alface, milho e pepino	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Terça-feira</b>		<b>22/01/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Grão com nabiças	
<b>Prato 1:</b>	Filetes de pescada gratinados com ervas aromáticas, batata, cenoura e feijão verde	
<b>Outros:</b>	Alface, tomate e cenoura	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida	
<b>Quarta-feira</b>		<b>23/01/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Creme de cenoura c/couve branca	
<b>Prato 1:</b>	Feijoada à Portuguesa com arroz branco	
<b>Outros:</b>	Alface, couve roxa e pepino	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Quinta-feira</b>		<b>24/01/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Feijão branco com espinafres	
<b>Prato 1:</b>	Badejo de tomatada com batatas e couve flor cozidas	
<b>Outros:</b>	Alface, beterraba e cenoura	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelado	
<b>Sexta-feira</b>		<b>25/01/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Legumes com ervilhas	
<b>Prato 1:</b>	Nuggets de frango panados no forno com arroz de cenoura	
<b>Outros:</b>	Cenoura, couve roxa e tomate	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	