



## Ementa Refeitório E.B.23 Galiza



### Almoço Refeição

<b>Segunda-feira</b>		<b>28/01/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Creme de cenoura com massinhas	
<b>Prato 1:</b>	Atum com feijão frade (atum, batata, ovo e cenoura)	
<b>Outros:</b>	Beterraba, cenoura e tomate	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Terça-feira</b>		<b>29/01/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Minestrone	
<b>Prato 1:</b>	Arroz de aves ( peru e frango)	
<b>Outros:</b>	Alface, couve em juliana e milho	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Quarta-feira</b>		<b>30/01/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Feijão vermelho c/couve lombarda	
<b>Prato 1:</b>	Pescada grartinada com ervas aromáticas, com batata e feijão verde cozidos	
<b>Outros:</b>	Alface,milho e tomate	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada	
<b>Quinta-feira</b>		<b>31/01/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Macedónia de legumes	
<b>Prato 1:</b>	Perna de porco no forno com esparguete e salada tricolor	
<b>Outros:</b>	Alface, beterraba e pepino	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)	
<b>Sexta-feira</b>		<b>01/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Creme de couve flor	
<b>Prato 1:</b>	Carapu frito / tesourinhos no forno com arroz de tomate	
<b>Outros:</b>	Beterraba, cenoura e tomate	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades)/iogurte aromas	