



# Ementa E.B.23 Galiza

## Almoço Refeição Dieta



### 16/09/2021 - Quinta-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de feijão-verde
- Prato 1:** Cherne cozido com massa cotovelinhos
- Outros:** Couve flor, nabo e bróculos
- Sobremesa:** Fruta da época

### 17/09/2021 - Sexta-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de alho francês
- Prato 1:** Bife de peru estufado simples com batata corada e cenoura cozida
- Outros:** Salada de alface, milho e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa E.B.23 Galiza

## Almoço Refeição Dieta



### 20/09/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes ( curgete, alho francês, cenoura e couve lombarda)
- Prato 1:** Bife de atum inteiro estufado simples com salada de batata ( batata, nabo e cenoura)
- Outros:** Couve-de-bruxelas, couve lombarda e feijão verde cozido
- Sobremesa:** Fruta da época

### 21/09/2021 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa canja com arroz ( frango) / Creme de courgette
- Prato 1:** Bife de frango estufado simples com feijão verde e courgette com arroz de cenoura
- Outros:** Salada de alface, tomate e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época

### 22/09/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de couve portuguesa e cenoura
- Prato 1:** Lombos de salmão no forno com limão e massa espiral
- Outros:** Espargos, couve penca e cenoura cozidos
- Sobremesa:** Fruta da época/Maça assada

### 23/09/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de lentilhas
- Prato 1:** Peito de peru assado (fatiado) simples com arroz de grelos de couve
- Outros:** Salada de alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época

### 24/09/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão branco com abóbora
- Prato 1:** Bacalhau no forno ao natural com batata
- Outros:** Feijão verde, Couve-flôr e Repolho
- Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa E.B.23 Galiza

Almoço Refeição Dieta

## 27/09/2021 - Segunda-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Creme de alface
- Prato 1:** Bife de frango simples com arroz branco
- Outros:** Salada de alface, couve roxa e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época

## 28/09/2021 - Terça-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de grão e lombardo
- Prato 1:** Medalhões de pescada no forno ao natural com salada de batata (batata, cenoura)
- Outros:** Feijão verde, couve bruxelas e bróculos cozidos
- Sobremesa:** Fruta da época

## 29/09/2021 - Quarta-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Creme de legumes ( courgette, alho francês, cenoura)
- Prato 1:** Peito de peru estufado ( fatiado ) simples com massa fusilli
- Outros:** Salada de nabo, pepino e beterraba
- Sobremesa:** Fruta da época

## 30/09/2021 - Quinta-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de abóbora com couve flôr
- Prato 1:** Arroz de tamboril, pescada e maruca simples
- Outros:** Salada de alface, couve roxa e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época/Gelatina

## 01/10/2021 - Sexta-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de brócolos
- Prato 1:** Carne de vaca estufada simples com massa cotovelos
- Outros:** Salteado de espinafres, cenoura e beringela
- Sobremesa:** Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados. 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.