



# Ementa E.B.23 Galiza

## Almoço Refeição



16/09/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão-verde
- Prato 1:** Massada de peixe ( cherne, pescada e maruca)
- Outros:** Couve flor,nabo e bróculos
- Sobremesa:** Fruta da época

17/09/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de alho francês
- Prato 1:** Jardineira de aves (ervilhas, peito de peru e pato)
- Outros:** Salada de alface, milho e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa E.B.23 Galiza

## Almoço Refeição

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

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de legumes ( curgete, alho francês, cenoura e couve lombarda)
- Prato 1:** Bife de atum inteiro estufado no molho de tomate com salada ( batata, cenoura, nabo e ovo cozido)
- 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:** Chili de carne de vaca com arroz branco
- 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 robalo lascado 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) 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 de cebolada com batata
- Outros:** Feijão verde, Couve-flôr e Repolho
- Sobremesa:** Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Gluten, 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



# Ementa E.B.23 Galiza

## Almoço Refeição



### 27/09/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de alface
- Prato 1:** Caril de frango ( peito de frango) com arroz de milho
- 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 pargo ao limão no forno com salada de batata (batata e 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) em molho de cogumelos e 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, com milho
- 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 fatiada com grão no molho de tomate com massa cotovelos
- Outros:** Salteado de espinafres, cenoura e beringela
- Sobremesa:** Fruta da época