

Ementa Refeitório Manuel Cargaleiro



Almoço
Ref. Normal

Segunda-feira 17/09/2018

Sopa: Couve Branca com cenoura ripada

Prato 1: Esparguete à Bolonesa

Outros:

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Kcal: 817

Terça-feira 18/09/2018

Sopa: Feijão vermelho c/ hortaliça

Prato 1: Cardinal estufado c/salada camponesa (batata, cenoura e feijão verde)

Outros:

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)/gelado

Kcal: 572

Quarta-feira 19/09/2018

Sopa: Creme de Abóbora com espinafres

Prato 1: Perna de Frango Assado com massa espiral

Outros:

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Kcal: 1302

Quinta-feira 20/09/2018

Sopa: Caldo-verde

Prato 1: Bacalhau à Gomes de Sá

Outros:

Sobremesa: Fruta da época (min.3 variedades)/Fruta cozida

Sexta-feira 21/09/2018

Sopa: Sopa da horta

Prato 1: Perna de porco estufada c/ervilhas, cenoura e arroz branco

Outros:

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Kcal: 1539