

# Ementa Refeitório Manuel Cargaleiro



Almoço  
Ref. Normal

## Segunda-feira 24/09/2018

**Sopa:** Juliana  
**Prato 1:** Massa Tricolor de Cavala (em conserva) com ervilhas e cenoura  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min.3 variedades)/Fruta assada  
**Kcal:** 794

## Terça-feira 25/09/2018

**Sopa:** Espinafres  
**Prato 1:** Peru assado c/arroz e feijão verde  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)  
**Kcal:** 1380

## Quarta-feira 26/09/2018

**Sopa:** Feijão-verde  
**Prato 1:** Abrótea no forno com batata e brócolos cozidos  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)/iogurte  
**Kcal:** 1372

## Quinta-feira 27/09/2018

**Sopa:** Creme de ervilhas c/couve flor  
**Prato 1:** Rancho  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)  
**Kcal:** 120

## Sexta-feira 28/09/2018

**Sopa:** Lavrador  
**Prato 1:** Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e jardineira de legumes  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)  
**Kcal:** 1310