

# Ementa Refeitório Manuel Cargaleiro



Almoço  
Ref. Normal

## Segunda-feira 05/03/2018

**Sopa:** Macedónia de Legumes  
**Prato 1:** Empadão de arroz de vitela  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) Arroz Doce  
**Kcal:** 591

## Terça-feira 06/03/2018

**Sopa:** Abóbora com Massinha  
**Prato 1:** Badejo estufado c/batata cozida  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina  
**Kcal:** 361

## Quarta-feira 07/03/2018

**Sopa:** Lombardo  
**Prato 1:** Perna de peru assada c/arroz de legumes(milho e brócolos)  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)  
**Kcal:** 1320

## Quinta-feira 08/03/2018

**Sopa:** Grão c/ cubinhos de cenoura e nabo  
**Prato 1:** Pescada no Forno c/salada russa  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min.3 variedades)/Fruta cozida  
**Kcal:** 585

## Sexta-feira 09/03/2018

**Sopa:** Alho Francês  
**Prato 1:** Carne à lavrador c/feijão,lombarda,cenoura e macarronete  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)  
**Kcal:** 561