

Ementa Refeitório Manuel Cargaleiro



Almoço
Ref. Normal

Segunda-feira 03/12/2018

Sopa: Saloia
Prato 1: Salada de atum com feijão-frade (atum, ovo, feijão-frade, batata e cenoura)
Outros:
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)
Kcal: 821

Terça-feira 04/12/2018

Sopa: Feijão branco c/espinafres
Prato 1: Perna de Porco assada/estufada c/ Esparguete
Outros:
Sobremesa: Fruta da época (min.3 variedades)/Fruta cozida
Kcal: 440

Quarta-feira 05/12/2018

Sopa: Alho Francês com courgete
Prato 1: Pescada Gratinada c/ ervas aromáticas c/ arroz branco e feijão verde cozido.
Outros:
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)
Kcal: 1384

Quinta-feira 06/12/2018

Sopa: Couve Branca com cenoura ripada
Prato 1: Perú assado c/ massa espiral e feijão-verde
Outros:
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)
Kcal: 1376

Sexta-feira 07/12/2018

Sopa: Agrião
Prato 1: Tortilha de Peixe (pescada, pimento e tomate)
Outros:
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades) Arroz Doce
Kcal: 543