

# 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