

Ementa Refeitório Manuel Cargaleiro



Almoço
Ref. Normal

Segunda-feira 14/01/2019

Sopa: Juliana
Prato 1: Massa tricolor de cavala c/ervilhas e cenoura
Outros:
Sobremesa: Fruta da época (min.3 variedades)/Fruta assada
Kcal: 1319

Terça-feira 15/01/2019

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

Quarta-feira 16/01/2019

Sopa: Lavrador
Prato 1: Cardinal estufado c/salada camponesa (batata,cenoura e ervilhas)
Outros:
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina
Kcal: 1220

Quinta-feira 17/01/2019

Sopa: Creme de ervilhas com coentros
Prato 1: Rancho
Outros:
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Sexta-feira 18/01/2019

Sopa: Feijão-verde
Prato 1: Arroz de Bacalhau fresco e pimentos
Outros:
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)
Kcal: 1368