

Ementa Refeitório Manuel Cargaleiro



Almoço
Ref. Normal

Segunda-feira 07/01/2019

Sopa: Couve Branca com cenoura ripada

Prato 1: Esparguete à Bolonesa

Outros:

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Kcal: 817

Terça-feira 08/01/2019

Sopa: Feijão vermelho c/ hortaliça

Prato 1: Abrótea no forno com batata e brócolos cozidos

Outros:

Sobremesa: Fruta da Época (3 variedades)/Pudim

Kcal: 562

Quarta-feira 09/01/2019

Sopa: Creme de Abóbora com espinafres

Prato 1: Perna de Frango Assado com massa espiral

Outros:

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Kcal: 1302

Quinta-feira 10/01/2019

Sopa: Caldo-verde

Prato 1: Arroz de Peixe c/coentros

Outros:

Sobremesa: Fruta da época (min.3 variedades)/Fruta cozida

Kcal: 361

Sexta-feira 11/01/2019

Sopa: Horta

Prato 1: Carne de Porco Estufada c/Macarronete, ervilhas e cenoura

Outros:

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

Kcal: 546