

# Ementa Refeitório Manuel Cargaleiro



Almoço  
Ref. Normal

## Segunda-feira 11/02/2019

**Sopa:** Macedónia de Legumes  
**Prato 1:** Rolo de Carne c/ molho de cogumelos e massa espiral  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)  
**Kcal:** 446

## Terça-feira 12/02/2019

**Sopa:** Abóbora com Massinha  
**Prato 1:** Badejo estufado com batata cozida  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta  
**Kcal:** 400

## Quarta-feira 13/02/2019

**Sopa:** Couve lombarda  
**Prato 1:** Perna de peru assada c/alecrim e arroz de legumes (milho e brócolos)  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)  
**Kcal:** 498

## Quinta-feira 14/02/2019

**Sopa:** Feijão-verde  
**Prato 1:** Cavala de conserva c/salada de feijão frade  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min.3 variedades)/Fruta cozida  
**Kcal:** 1503

## Sexta-feira 15/02/2019

**Sopa:** Grão com Lombarda  
**Prato 1:** Carne de Porco Estufada c/ alho francês e arroz branco  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)  
**Kcal:** 476