

# Ementa Refeitório Manuel Cargaleiro



Almoço  
Ref. Normal

## Segunda-feira 13/05/2019

**Sopa:** Abóbora com Massinha  
**Prato 1:** Almôndegas estufadas c/molho de tomate e esparguete  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)  
**Kcal:** 461

## Terça-feira 14/05/2019

**Sopa:** Grão c/ nabiças  
**Prato 1:** Paloco gratinado c/batata, molho bechamel e cenoura  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min.3 variedades)/Fruta cozida  
**Kcal:** 477

## Quarta-feira 15/05/2019

**Sopa:** Creme de Cenoura com couve branca  
**Prato 1:** Feijoada à portuguesa com arroz branco  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)  
**Kcal:** 619

## Quinta-feira 16/05/2019

**Sopa:** Feijão branco c/espinafres  
**Prato 1:** Tintureira estufada c/tomate, pimentos e cotovelinhos  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta  
**Kcal:** 788

## Sexta-feira 17/05/2019

**Sopa:** Legumes com ervilhas  
**Prato 1:** Perna de frango no forno c/alecrim e arroz de cenoura  
**Outros:**  
**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)  
**Kcal:** 1426