



# Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

09/03/2020 - Segunda-feira

Kcal Total: 591

Alergénicos

**Sopa:** Creme de Cenoura com Massinhas

**Prato 1:** Empadão de arroz de vitela

**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

10/03/2020 - Terça-feira

Kcal Total: 1324

Alergénicos

**Sopa:** Legumes com ervilhas

**Prato 1:** Solha no Forno c/ limão, puré de batata e cenoura

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

11/03/2020 - Quarta-feira

Kcal Total: 746

Alergénicos

**Sopa:** Creme de Abobora c/ feijão Verde

**Prato 1:** Arroz de Peru no Forno c/ chouriço

**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

12/03/2020 - Quinta-feira

Kcal Total: 1079

Alergénicos

**Sopa:** Creme de Legumes

**Prato 1:** Pasteis de bacalhau c/ salada de feijão frade

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

13/03/2020 - Sexta-feira

Kcal Total: 438

Alergénicos

**Sopa:** Alho francês

**Prato 1:** Bife de frango grelhado/estufado c/ massa fusili

**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)