



# Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

**27/05/2024 - Segunda-feira**

**Kcal Total: 515**

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de feijão verde e coentros
- Prato 1:** Salada mediterrânica de cavala (ervilhas, cenoura, tomate, batata, ovo e salsa)
- Outros:** Salada de alface ripada, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

**28/05/2024 - Terça-feira**

**Kcal Total: 626**

**Alergénicos**

- Sopa:** Canja de galinha com massinhas e cenoura
- Prato 1:** Arroz à salsicheiro (arroz, cenoura, ervilhas peru desfiado e salsichas)
- Outros:** Salada juliana de couve-coração, alface e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

**29/05/2024 - Quarta-feira**

**Kcal Total: 582**

**Alergénicos**

- Sopa:** Creme de abóbora com macedónia de legumes (abóbora, ervilhas e feijão verde)
- Prato 1:** Pescada estufada (cebola, alho, tomate, louro) com batata cozida
- Outros:** Legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)
- Sobremesa:** Gelatina de ananás ou fruta da época (3 variedades)

**31/05/2024 - Sexta-feira**

**Kcal Total: 503**

**Alergénicos**

- Sopa:** Creme de cenoura
- Prato 1:** Hamburguer de aves (frango e peru) no forno com arroz de cenoura
- Outros:** Salada de alface, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)