



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

13/01/2025 - Segunda-feira

Kcal Total: 741

Alergénicos

Sopa: Sopa de nabo, alho francês e curgete

Prato 1: Hamburguer de aves com arroz de cenoura

Outros: Salada de alface, cebola e tomate

Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

14/01/2025 - Terça-feira

Kcal Total: 515

Alergénicos

Sopa: Creme de lentilhas e abóbora

Prato 1: Bacalhau fresco com cebolada, batata e legumes cozidos

Outros: Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)

Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

15/01/2025 - Quarta-feira

Kcal Total: 497

Alergénicos

Sopa: Sopa de cenoura e feijão-verde

Prato 1: Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco

Outros: Salada de alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

16/01/2025 - Quinta-feira

Kcal Total: 672

Alergénicos

Sopa: Sopa de curgete e brócolos

Prato 1: Massinha (cotovelos) de peixe (pescada e abrótea) com cenoura, tomate, ervilhas, aromatizados com coentros

Outros: Legumes cozidos (brócolos, cenoura e ervilhas)

Sobremesa: Gelatina vegetal de tutti-frutti ou fruta da época (3 variedades)

17/01/2025 - Sexta-feira

Kcal Total: 748

Alergénicos

Sopa: Creme de couve-flor e feijão branco

Prato 1: Carne de vaca estufada com pimento com arroz de tomate

Outros: Salada de alface, couve roxa e cebola

Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)