



# Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

20/01/2025 - Segunda-feira

Kcal Total: 485

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura com coentros
- Prato 1:** Calamares no forno com massa espiral
- Outros:** Salada de alface, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

21/01/2025 - Terça-feira

Kcal Total: 491

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de espinafres
- Prato 1:** Omelete mista com arroz de feijão catarino
- Outros:** Salada de alface, beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

22/01/2025 - Quarta-feira

Kcal Total: 555

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de abóbora e feijão branco
- Prato 1:** Pescada cozida com batata e legumes cozidos
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)
- Sobremesa:** Pudim de caramelo ou fruta da época (3 variedades)

23/01/2025 - Quinta-feira

Kcal Total: 327

Alergénicos

- Sopa:** Juliana de legumes (couve-lombarda, cenoura e nabo)
- Prato 1:** Pernas de frango assadas com limão e arroz de ervilhas
- Outros:** Salada de alface, cebola e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

24/01/2025 - Sexta-feira

Kcal Total: 595

Alergénicos

- Sopa:** Creme de grão-de-bico com espinafres
- Prato 1:** Atum com ervas aromáticas, massa penne e legumes salteados
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e curgete)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)