



# Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

17/03/2025 - Segunda-feira

Kcal Total: 1025

Alergénicos

- Sopa:** Creme de brócolos
- Prato 1:** Empadão de atum com arroz
- Outros:** Salada de couve-roxa, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

18/03/2025 - Terça-feira

Kcal Total: 572

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão verde e abóbora
- Prato 1:** Frango guisado com ervilhas, cenoura, alho-francês, curgete e esparguete
- Outros:** Salada de alface, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

19/03/2025 - Quarta-feira

Kcal Total: 617

Alergénicos

- Sopa:** Sopa à lavrador (feijão vermelho, cotovelos, abóbora, couve lombardo e cenoura)
- Prato 1:** Bacalhau fresco com cebolada, batata cozida e legumes cozidos
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)
- Sobremesa:** Arroz doce ou fruta da época (3 variedades)

20/03/2025 - Quinta-feira

Kcal Total: 694

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura
- Prato 1:** Rancho (macarronete, grão, porco, cenoura e lombardo)
- Outros:** Legumes cozidos (cenoura, lombardo e curgete)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

21/03/2025 - Sexta-feira

Kcal Total: 1121

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão branco com espinafres
- Prato 1:** Arroz de peixe (pescada e abrótea)
- Outros:** Salada de alface, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)