



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

24/03/2025 - Segunda-feira

Kcal Total: 492

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com coentros
- Prato 1:** Rolo de carne (peru) no forno com fusilli
- Outros:** Salada de alface, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

25/03/2025 - Terça-feira

Kcal Total: 712

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de curgete e couve coração
- Prato 1:** Saladinha de atum com feijão-frade, batata, feijão-verde, cenoura e ovo
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

26/03/2025 - Quarta-feira

Kcal Total: 715

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de couve-lombarda e cenoura
- Prato 1:** Feijoada (porco, frango, feijão manteiga, cenoura e repolho) com arroz branco
- Outros:** Legumes cozidos (cenoura, curgete e repolho)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

27/03/2025 - Quinta-feira

Kcal Total: 598

Alergénicos

- Sopa:** Creme de couve-flor e feijão branco
- Prato 1:** Tortilha de legumes (batata, ovo, cogumelos, brócolos e cenoura)
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão-verde)
- Sobremesa:** Gelatina vegetal de ananás ou fruta da época (3 variedades)

28/03/2025 - Sexta-feira

Kcal Total: 620

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Perna de frango assada com batata frita pála-pála
- Outros:** Salada de alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)