



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

22/04/2025 - 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)

23/04/2025 - Quarta-feira

Kcal Total: 559

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)

24/04/2025 - Quinta-feira

Kcal Total: 653

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de curgete e brócolos
- Prato 1:** Salmão cozido com massinha tricolor, milho e maçã aos cubos
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e ervilhas)
- Sobremesa:** Gelatina vegetal de tutti-frutti ou fruta da época (3 variedades)