



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

28/04/2025 - Segunda-feira

Kcal Total: 1296

Alergénicos

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

29/04/2025 - Terça-feira

Kcal Total: 552

Alergénicos

- Sopa:** Canja com massinha
- Prato 1:** Omolete mista (fiambre e cogumelos) com arroz de ervilhas
- Outros:** Salada de alface, beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

30/04/2025 - Quarta-feira

Kcal Total: 719

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de abóbora e feijão branco
- Prato 1:** Atum com ervas aromáticas, massa penne e legumes salteados
- Outros:** Legumes salteados (brócolos, cenoura e curgete)
- Sobremesa:** Pudim de caramelo ou fruta da época (3 variedades)

02/05/2025 - Sexta-feira

Kcal Total: 439

Alergénicos

- Sopa:** Juliana de legumes (couve-lombarda, cenoura e nabo)
- Prato 1:** Salmão gratinado no forno com massinha tricolor e natas
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)