



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

02/03/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 1059

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de curgete e brócolos
- Prato 1:** Bolonhesa (vaca/porco) com esparguete
- Outros:** Salada de alface, cenoura e beterraba
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

03/03/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 915

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com massinhas
- Prato 1:** Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, milho e curgete)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

04/03/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 774

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de cenoura com couve-lombarda
- Prato 1:** Jardineira de porco (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura)
- Outros:** Legumes cozidos (cenoura, ervilhas e feijão-verde)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

05/03/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 657

Alergénicos

- Sopa:** Creme de alho-francês
- Prato 1:** Massinha (cotovelos) de peixe (pescada e abrótea) com tomate, cenoura e aromatizado com coentros
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)
- Sobremesa:** Gelatina vegetal de pêssego ou fruta da época (3 variedades)

06/03/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 1058

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de ervilhas
- Prato 1:** Rolo de peru no forno (fatiado) com arroz branco
- Outros:** Salada de couve-roxa, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)