



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

09/03/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 1160

Alergénicos

- Sopa:** Aveludado de curgete com cenoura
- Prato 1:** Calamares com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)
- Outros:** Salada de alface, cenoura e maçã
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

10/03/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 880

Alergénicos

- Sopa:** Canja com massinha
- Prato 1:** Esparguete à carbonara (fiambre, cogumelos, béchamel)
- Outros:** Salada de beterraba, couve-roxa e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

11/03/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 803

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão branco e espinafres
- Prato 1:** Salmão no forno com limão e massa fusilli tricolor
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e feijão-verde)
- Sobremesa:** Arroz doce ou fruta da época (3 variedades)

12/03/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 885

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com coentros
- Prato 1:** Pá de porco (fatiada) estufada com pimento e arroz de tomate
- Outros:** Juliana de lombardo, cenoura e curgete cozidos
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

13/03/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 879

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de repolho e feijão catarino
- Prato 1:** Saladinha de atum com feijão-frade, batata, feijão-verde e cenoura
- Outros:** Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão-verde)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)