



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

11/05/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 1234

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de nabo, alho francês e curgete
- Prato 1:** Panados de porco no forno com esparguete à Milanese (tomate e pimento)
- Outros:** Salada de alface, couve-roxa e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

12/05/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 589

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)

13/05/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 615

Alergénicos

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

14/05/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 604

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de curgete e brócolos
- Prato 1:** Massinha (cotovelos) de peixe (pescada) com tomate, cenoura e aromatizado com coentros
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e ervilhas)
- Sobremesa:** Gelatina vegetal de tutti-frutti ou fruta da época (3 variedades)

15/05/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 659

Alergénicos

- Sopa:** Creme de couve-flor e feijão branco
- Prato 1:** Hamburguer de aves com arroz de cenoura
- Outros:** Salada de alface, beterraba e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)