



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

01/06/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 463

Alergénicos

- Sopa:** Creme de brócolos
- Prato 1:** Empadão de atum com arroz
- Outros:** Salada de couve-roxa, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

02/06/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 627

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão verde e abóbora
- Prato 1:** Frango guisado com ervilhas, cenoura, alho-francês, curgete e massa esparguete
- Outros:** Legumes cozidos (cenoura, ervilhas e curgete)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

03/06/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 691

Alergénicos

- Sopa:** Sopa à lavrador (feijão vermelho, cotovelos, abóbora, couve lombardo e cenoura)
- Prato 1:** Bacalhau fresco com cebolada, batata e legumes cozidos
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)
- Sobremesa:** Arroz doce ou fruta da época (3 variedades)

05/06/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 1093

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão branco com espinafres
- Prato 1:** Caril de pescada com arroz branco
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)