



# Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

08/06/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 751

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de couve-lombarda e cenoura
- Prato 1:** Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate com esparguete
- Outros:** Salada de alface, couve-roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

09/06/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 882

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de curgete e couve coração
- Prato 1:** Saladinha de cavala com feijão-frade, batata, feijão-verde, cenoura e ovo
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e feijão-verde)
- Sobremesa:** Gelatina vegetal de ananás ou fruta da época (3 variedades)

11/06/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 621

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de ervilhas
- Prato 1:** Salmão no forno com molho de limão e arroz de coentros
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e curgete)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

12/06/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 1887

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de alho francês e cenoura
- Prato 1:** Perna de frango assada com batata frita
- Outros:** Salada de alface, tomate e couve-roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)