



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

18/05/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 1296

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura com coentros
- Prato 1:** Panados de pescada no forno com arroz de tomate
- Outros:** Salada de alface, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

19/05/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 612

Alergénicos

- Sopa:** Juliana de legumes (couve-lombarda, cenoura e nabo)
- Prato 1:** Perna de frango assada com limão e batata frita pála-pála
- Outros:** Couve roxa, cenoura e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

20/05/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 1012

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de abóbora e feijão branco
- Prato 1:** Arroz de peixe (pescada, pimento e coentros)
- Outros:** Salada de alface, milho e tomate
- Sobremesa:** Pudim de caramelo ou fruta da época (3 variedades)

21/05/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 489

Alergénicos

- Sopa:** Canja com massinha
- Prato 1:** Omelete mista (fiambre e cogumelos) com arroz de ervilhas
- Outros:** Salada de alface, beterraba e couve-roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

22/05/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 626

Alergénicos

- Sopa:** Creme de grão-de-bico com espinafres
- Prato 1:** Atum com ervas aromáticas, massa macarronete e legumes salteados
- Outros:** Legumes salteados (brócolos, cenoura e curgete)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)