



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

21/09/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 867

Alergénicos

- Sopa:** Aveludado de curgete com cenoura
- Prato 1:** Saladinha de cavala com feijão-frade, batata, feijão-verde, cenoura e ovo
- Outros:** Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão-verde)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

22/09/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 824

Alergénicos

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

23/09/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 430

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão branco e espinafres
- Prato 1:** Pescada assada com batata e legumes cozidos (brócolos, cenoura e feijão-verde)
- Outros:** Legumes cozidos (couve-flor, couve-lombarda e beringela)
- Sobremesa:** Arroz doce ou fruta da época (3 variedades)

24/09/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 439

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com coentros
- Prato 1:** Hambúguer de aves com massa macarronete
- Outros:** Salada de alface, tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

25/09/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 1111

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de repolho e feijão catarino
- Prato 1:** Calamares com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)
- Outros:** Salada de alface, cenoura e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)