



# Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

28/09/2026 - 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)

29/09/2026 - 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)

30/09/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 559

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de cenoura e feijão-verde  
**Prato 1:** Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco  
**Outros:** Salada de alface, beterraba e pepino  
**Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

01/10/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 566

Alergénicos

**Sopa:** Sopa de curgete e brócolos  
**Prato 1:** Salada de salmão cozido com massa espiral, milho e cenoura aos cubos  
**Outros:** Legumes cozidos (couve-lombarda, feijão-verde e curgete)  
**Sobremesa:** Gelatina vegetal de tutti-frutti ou fruta da época (3 variedades)

02/10/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 323

Alergénicos

**Sopa:** Creme de couve-flor e feijão branco  
**Prato 1:** Pá de porco (fatiada) estufada com pimento e arroz de ervilhas  
**Outros:** Salada de alface, beterraba e tomate  
**Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)