



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

19/10/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 428

Alergénicos

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

20/10/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 572

Alergénicos

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

21/10/2026 - 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)

22/10/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 677

Alergénicos

Sopa: Creme de cenoura
Prato 1: Rancho (macarronete, grão, porco, cenoura e lombardo)
Outros: Legumes cozidos (cenoura, lombardo e curgete)
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

23/10/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 913

Alergénicos

Sopa: Sopa de feijão branco com espinafres
Prato 1: Arroz de peixe (pescada, pimento e coentros)
Outros: Salada de alface, tomate e beterraba
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)