Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

23/11/2026 - Segunda-feira	Kcal Total: 1124	Alergénicos
Sopa:	Sopa de alho francês e curgete	
Prato 1:	Panados de porco no forno com esparguete à Milanesa (tomate e pimento)	
Outros:	Salada de alface, couve-roxa e milho	
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)	

24/11/2026 - Terça-feira	Kcal Total: 295	Alergénicos
Sopa:	Creme de lentilhas e abóbora	
Prato 1:	Bacalhau fresco com cebolada, batata e legumes assados	
Outros:	Salada de alface e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)	

25/11/2026 - Quarta-feira	Kcal Total: 591	Alergénicos
Sopa:	Sopa de feijão verde e cenoura	
Prato 1:	Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco	
Outros:	Salada de alface, beterraba e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)	

26/11/2026 - Quinta-feira	Kcal Total: 493	Alergénicos
Sopa:	Sopa de curgete e brócolos	
Prato 1:	Massinha de salmão com tomate(massa espiral, milho e cenoura aos cubos)	
Outros:	Legumes assados (couve-lombarda, feijão verde e curgete)	
Sobremesa:	Gelatina vegetal de tutti-frutti ou fruta da época (3 variedades)	

27/11/2026 - Sexta-feira	Kcal Total: 418	Alergénicos
Sopa:	Creme de couve-flor	
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)	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos