Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

16/11/2026 - Segunda-feira	Kcal Total: 867	Alergénicos
Sopa:	Aveludado de curgete com cenoura	
Prato 1:	Saladinha de atum com feijão-frade, batata, feijão-verde, cenoura e ovo	
Outros:	Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão-verde)	
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)	

17/11/2026 - Terça-feira	Kcal Total: 779	Alergénicos
Sopa:	Sopa de feijão verde e cenoura	
Prato 1:	Esparguete à carbonara (fiambre, cogumelos, béchamel)	
Outros:	Salada de alface, cenoura e beterraba	
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)	

18/11/2026 - Quarta-feira	Kcal Total: 494	Alergénicos
Sopa:	Sopa de feijão branco e espinafres	
Prato 1:	Pescada assada com batata e legumes assados (brócolos, cenoura e feijão-verde)	
Outros:	Legumes salteados (couve-flor, couve-lombarda e beringela)	
Sobremesa:	Arroz doce ou fruta da época (3 variedades)	

19/11/2026 - Quinta-feira	Kcal Total: 439	Alergénicos
Sopa:	Creme de abóbora com coentros	
Prato 1:	Hambúrguer de aves com massa macarronete	
Outros:	Salada de alface, tomate e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)	

20/11/2026 - Sexta-feira	Kcal Total: 1166	Alergénicos
Sopa:	Sopa de repolho e feijão catarino	
Prato 1:	Calamares com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)	
Outros:	Salada de alface e cenoura	
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