



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

04/11/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 948

Alergénicos

- Sopa:** Creme de couve-flor, curgete e coentros
- Prato 1:** Filete de cavala em molho de tomate com massa fusilli
- Outros:** Legumes salteados (cenoura, feijão-verde, ervilhas e salsa)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

05/11/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 336

Alergénicos

- Sopa:** Juliana de legumes (couve-lombarda, abóbora e curgete)
- Prato 1:** Porco (pá) aos cubos estufada com arroz de feijão manteiga
- Outros:** Salada de alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

06/11/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 613

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de grão-de-bico com couve lombarda
- Prato 1:** Pescada cozida com batata, legumes e ovo cozido
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e feijão-verde)
- Sobremesa:** Pudim de caramelo ou fruta da época (3 variedades)

07/11/2024 - Quinta-feira

Kcal Total: 677

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de abóbora, couve coração e alho-francês
- Prato 1:** Frango corado no forno com arroz branco
- Outros:** Salada de alface, cenoura e couve-roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

08/11/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 872

Alergénicos

- Sopa:** Creme de alho-francês, curgete e cenoura
- Prato 1:** Bolonhesa de atum com esparguete
- Outros:** Salada de alface, beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)