



# Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

03/02/2025 - Segunda-feira

Kcal Total: 325

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas e coentros
- Prato 1:** Panados de pescada no forno com arroz de cenoura
- Outros:** Salada de couve roxa, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

04/02/2025 - Terça-feira

Kcal Total: 515

Alergénicos

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

05/02/2025 - Quarta-feira

Kcal Total: 508

Alergénicos

- Sopa:** Sopa à lavrador (feijão vermelho, macarrão, abóbora, couve lombardo e cenoura)
- Prato 1:** Bacalhau fresco com cebolada, batata cozida e legumes cozidos
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)
- Sobremesa:** Arroz doce ou fruta da época (3 variedades)

06/02/2025 - Quinta-feira

Kcal Total: 647

Alergénicos

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

07/02/2025 - Sexta-feira

Kcal Total: 475

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão branco com espinafres
- Prato 1:** Empadão de atum com arroz
- Outros:** Salada de alface, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)