



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Ref. Normal

17/02/2025 - Segunda-feira

Kcal Total: 1100

Alergénicos

- Sopa:** Aveludado de curgete com cenoura
- Prato 1:** Calamares com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)
- Outros:** Salada de alface, cenoura e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

18/02/2025 - Terça-feira

Kcal Total: 377

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão verde e cenoura
- Prato 1:** Perna de peru estufada com alho francês, cenoura e esparguete
- Outros:** Salada de beterraba, couve roxa e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

19/02/2025 - Quarta-feira

Kcal Total: 472

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão branco e espinafres
- Prato 1:** Abrótea assada com batata e legumes cozidos
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e feijão-verde)
- Sobremesa:** Arroz doce ou fruta da época (3 variedades)

20/02/2025 - Quinta-feira

Kcal Total: 677

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com coentros
- Prato 1:** Rancho (macarronete, grão, frango, porco, cenoura e lombardo)
- Outros:** Juliana de legumes (lombardo, cenoura e curgete)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

21/02/2025 - Sexta-feira

Kcal Total: 879

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de repolho e feijão catarino
- 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)