



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

27/05/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 372

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão verde e coentros
- Prato 1:** Salada mediterrânica de ervilhas (ervilhas, cenoura, tomate, batata e salsa)
- Outros:** Salada de alface ripada, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

28/05/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 524

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de espinafres
- Prato 1:** Arroz à salsicheiro vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, cogumelos e salsichas de soja)
- Outros:** Salada juliana de couve-coração, alface e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

29/05/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 591

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com macedónia de legumes (abóbora, ervilhas e feijão verde)
- Prato 1:** Seitan estufado (cebola, alho, tomate e louro) com batata cozida
- Outros:** Legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

31/05/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 334

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura
- Prato 1:** Hamburguer de soja no forno com arroz de cenoura
- Outros:** Salada de alface, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)