



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

13/01/2025 - Segunda-feira

Kcal Total: 448

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de nabo, alho francês e curgete
- Prato 1:** Hamburguer de quinoa e cogumelos no forno com arroz de cenoura
- Outros:** Salada de alface, cebola e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

14/01/2025 - Terça-feira

Kcal Total: 767

Alergénicos

- Sopa:** Creme de lentilhas e abóbora
- Prato 1:** Bolonhesa de soja com esparguete
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

15/01/2025 - Quarta-feira

Kcal Total: 524

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de cenoura e feijão-verde
- Prato 1:** Strogonoff de feijão branco e cogumelos com arroz branco
- Outros:** Salada de alface, beterraba e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

16/01/2025 - Quinta-feira

Kcal Total: 622

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de curgete e brócolos
- Prato 1:** Massinha (cotovelos) de seitan com coentros e legumes salteados (cenoura, tomate e ervilhas)
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e ervilhas)
- Sobremesa:** Gelatina vegetal de tutti-frutti ou fruta da época (3 variedades)

17/01/2025 - Sexta-feira

Kcal Total: 638

Alergénicos

- Sopa:** Creme de couve-flor e feijão branco
- Prato 1:** Soja estufada com pimento com arroz de tomate
- Outros:** Salada de alface, couve roxa e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)