



# Ementa Manuel Cargaleiro

## Almoço Refeição Vegetariana

20/01/2025 - Segunda-feira

Kcal Total: 600

Alergénicos

Sopa: Creme de cenoura com coentros

Prato 1: Tofu de cebolada com massa espiral

Outros: Salada de alface, milho e tomate

Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

21/01/2025 - Terça-feira

Kcal Total: 485

Alergénicos

Sopa: Sopa de espinafres

Prato 1: Arroz de feijão catarino com legumes no forno (abóbora, couve-flor e milho)

Outros: Salada de alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

22/01/2025 - Quarta-feira

Kcal Total: 705

Alergénicos

Sopa: Sopa de abóbora e feijão branco

Prato 1: Estufado de grão com salsichas de soja, batata e legumes cozidos

Outros: Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)

Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

23/01/2025 - Quinta-feira

Kcal Total: 466

Alergénicos

Sopa: Juliana de legumes (couve-lombarda, cenoura e nabo)

Prato 1: Arroz com salteado de cogumelos, curgete e ervilhas

Outros: Salada de alface, cebola e tomate

Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

24/01/2025 - Sexta-feira

Kcal Total: 411

Alergénicos

Sopa: Creme de grão-de-bico com espinafres

Prato 1: Guisado de ervilhas com ervas aromáticas, massa penne e legumes salteados

Outros: Legumes cozidos (brócolos, cenoura e curgete)

Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)