



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

17/03/2025 - Segunda-feira

Kcal Total: 847

Alergénicos

- Sopa:** Creme de brócolos
- Prato 1:** Curgete recheada com lentilhas, cenoura e cebola no forno com arroz branco
- Outros:** Salada de couve-roxa, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

18/03/2025 - Terça-feira

Kcal Total: 459

Alergénicos

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

19/03/2025 - Quarta-feira

Kcal Total: 588

Alergénicos

- Sopa:** Sopa à lavrador (feijão vermelho, cotovelos, abóbora, couve lombardo e cenoura)
- Prato 1:** Tofu de cebolada, tomate, ervas aromáticas, batata cozida e legumes salteados
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

20/03/2025 - Quinta-feira

Kcal Total: 552

Alergénicos

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

21/03/2025 - Sexta-feira

Kcal Total: 904

Alergénicos

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