



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

22/04/2025 - 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)

23/04/2025 - Quarta-feira

Kcal Total: 415

Alergénicos

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

24/04/2025 - Quinta-feira

Kcal Total: 755

Alergénicos

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