



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

28/04/2025 - Segunda-feira

Kcal Total: 741

Alergénicos

Sopa: Creme de cenoura com coentros
Prato 1: Tofu de cebolada com fusilli
Outros: Salada de alface, milho e tomate
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

29/04/2025 - Terça-feira

Kcal Total: 552

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)

30/04/2025 - Quarta-feira

Kcal Total: 543

Alergénicos

Sopa: Sopa de abóbora e feijão branco
Prato 1: Guisado de ervilhas com ervas aromáticas, massa penne e legumes salteados
Outros: Legumes salteados (brócolos, cenoura e curgete)
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

02/05/2025 - Sexta-feira

Kcal Total: 590

Alergénicos

Sopa: Juliana de legumes (couve-lombarda, cenoura e nabo)
Prato 1: Estufado de soja, batata e legumes cozidos
Outros: Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)