



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

02/02/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 1217

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com coentros
- Prato 1:** Bolonhesa de soja e cogumelos com esparguete
- Outros:** Salada de alface, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

03/02/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 427

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de curgete e couve coração
- Prato 1:** Seitan com natas (batata aos cubos)
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

04/02/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 727

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Beringela recheada com tofu, cenoura, milho no forno gratinada com queijo
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão-verde)
- Sobremesa:** Arroz doce ou fruta da época (3 variedades)

05/02/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 1010

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas
- Prato 1:** Caril de grão com couve-flor e arroz branco
- Outros:** Salada de alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Gelatina vegetal de ananás ou fruta da época (3 variedades)

06/02/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 1025

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de couve-lombarda e cenoura
- Prato 1:** Feijão manteiga de cebolada e tomate com massa macarronete
- Outros:** Salada de alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)