



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

09/02/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 1134

Alergénicos

- Sopa:** Creme de brócolos
- Prato 1:** Croquetes de lentilhas com arroz de tomate
- Outros:** Salada de couve-roxa, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

10/02/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 459

Alergénicos

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

11/02/2026 - 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 (brócolos, cenoura e couve-flor)
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

12/02/2026 - 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)

13/02/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 868

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)