



# Ementa Manuel Cargaleiro

## Almoço Refeição Vegetariana

02/03/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 757

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de curgete e brócolos
- Prato 1:** Bolonhesa de soja com esparguete
- Outros:** Salada de alface, cenoura e beterraba
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

03/03/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 1018

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com massinhas
- Prato 1:** Couscous de legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho)
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, milho e curgete)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

04/03/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 614

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de cenoura com couve-lombarda
- Prato 1:** Grão de tomatada, batata, cenoura, brócolos e feijão-verde
- Outros:** Legumes cozidos (cenoura, ervilhas e feijão-verde)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

05/03/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 607

Alergénicos

- Sopa:** Creme de alho-francês
- Prato 1:** Massinha (cotovelos) de seitan (em molho de tomate) com coentros e legumes (cenoura e couve-flor)
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)
- Sobremesa:** Gelatina vegetal de pêsego ou fruta da época (3 variedades)

06/03/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 748

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de ervilhas
- Prato 1:** Tofu estufado com arroz branco
- Outros:** Salada de couve-roxa, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)