



# Ementa Manuel Cargaleiro

## Almoço Refeição Vegetariana

09/03/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 548

Alergénicos

- Sopa:** Aveludado de curgete com cenoura
- Prato 1:** Panado de seitan com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)
- Outros:** Salada de alface, cenoura e maçã
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

10/03/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 638

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão verde e cenoura
- Prato 1:** Esparguete com soja à carbonara (soja, cogumelos, béchamel)
- Outros:** Salada de beterraba, couve-roxa e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

11/03/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 486

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão branco e espinafres
- Prato 1:** Estufado de ervilhas com batata cozida e legumes (brócolos, cenoura, curgete e feijão-verde)
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e feijão-verde)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

12/03/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 460

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com coentros
- Prato 1:** Moussaka de lentilhas com arroz branco
- Outros:** Juliana de lombardo, cenoura e curgete cozidos
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

13/03/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 662

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de repolho e feijão catarino
- Prato 1:** Salada de feijão-frade com batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas
- Outros:** Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão-verde)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)