



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

11/05/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 560

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de nabo, alho francês e curgete
- Prato 1:** Hamburguer de quinoa e cogumelos no forno com arroz de cenoura
- Outros:** Salada de alface, couve-roxa e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

12/05/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 638

Alergénicos

- Sopa:** Creme de lentilhas e abóbora
- Prato 1:** Jardineira de soja (soja grossa, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

13/05/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 443

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de cenoura e feijão-verde
- Prato 1:** Feijoada vegetariana (feijão manteiga, cogumelos, repolho e cenoura) com arroz branco
- Outros:** Legumes cozidos (cenoura, couve-flor e repolho)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

14/05/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 622

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de curgete e brócolos
- Prato 1:** Massinha de seitan com tomate, coentros e legumes salteados (cenoura e brócolos)
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e ervilhas)
- Sobremesa:** Gelatina vegetal de tutti-frutti ou fruta da época (3 variedades)

15/05/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 397

Alergénicos

- Sopa:** Creme de couve-flor e feijão branco
- Prato 1:** Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela)
- Outros:** Salada de alface, beterraba e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)