



# Ementa Manuel Cargaleiro

## Almoço Refeição Vegetariana

08/06/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 1044

Alergénicos

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

09/06/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 575

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de curgete e couve coração
- Prato 1:** Salteado de lentilhas, alho francês, cenoura, couve-flor com batata cozida
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e feijão-verde)
- Sobremesa:** Gelatina vegetal de ananás ou fruta da época (3 variedades)

11/06/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 496

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de ervilhas
- Prato 1:** Salada de quinoa com grão e legumes (brócolos e cenoura)
- Outros:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e curgete)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

12/06/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 797

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de alho francês e cenoura
- Prato 1:** Massa espiral com cogumelos, cenoura e tofu
- Outros:** Salada de alface, tomate e couve-roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)