



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

18/05/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 741

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura com coentros
- Prato 1:** Tofu de cebolada com massa fusilli
- Outros:** Salada de alface, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

19/05/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 625

Alergénicos

- Sopa:** Juliana de legumes (couve-lombarda, cenoura e nabo)
- Prato 1:** Arroz com salteado de cogumelos, curgete e grão
- Outros:** Couve roxa, cenoura e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

20/05/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 973

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de abóbora e feijão branco
- Prato 1:** Ratatouille guisado com soja e arroz branco
- Outros:** Salada de alface, milho e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

21/05/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 379

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de tomate
- Prato 1:** Arroz de feijão catarino com legumes no forno (abóbora, couve-flor e milho)
- Outros:** Salada de alface, beterraba e couve-roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

22/05/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 442

Alergénicos

- Sopa:** Creme de grão-de-bico com espinafres
- Prato 1:** Guisado de ervilhas com ervas aromáticas, massa macarronete e legumes salteados
- Outros:** Legumes salteados (brócolos, cenoura e curgete)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)