



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

21/09/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 650

Alergénicos

- Sopa:** Aveludado de curgete com cenoura
- 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)

22/09/2026 - 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)

23/09/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 398

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 (couve-flor, couve-lombarda e beringela)
- Sobremesa:** Arroz doce ou fruta da época (3 variedades)

24/09/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 484

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com coentros
- Prato 1:** Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela)
- Outros:** Salada de alface, tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

25/09/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 499

Alergénicos

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