



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

28/09/2026 - 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)

29/09/2026 - 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)

30/09/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 415

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de cenoura e feijão-verde
- Prato 1:** Strogonoff de cogumelos e feijão branco com arroz
- Outros:** Salada de alface, beterraba e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

01/10/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 678

Alergénicos

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

02/10/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 324

Alergénicos

- Sopa:** Creme de couve-flor e feijão branco
- Prato 1:** Moussaka de lentilhas com arroz branco
- Outros:** Salada de alface, beterraba e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)