Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

02/11/2026 - Segunda-feira	Kcal Total: 457	Alergénicos
Sopa:	Aveludado de couve-flor com cenoura	
Prato 1:	Salsichas vegetarianas enroladas em couve-lombarda com arroz de cenoura	
Outros:	Salada de alface, cenoura e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)	

03/11/2026 - Terça-feira	Kcal Total: 714	Alergénicos
Sopa:	Sopa de feijão verde e cenoura	
Prato 1:	Tofu com bebida vegetal de soja e cogumelos com esparguete	
Outros:	Salada de beterraba, couve-roxa e milho	
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)	

04/11/2026 - Quarta-feira	Kcal Total: 600	Alergénicos
Sopa:	Creme de curgete e couve-coração	
Prato 1:	Estufado de lentilhas, cenoura, alho francês e batata	
Outros:	Salada de alface, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)	

05/11/2026 - Quinta-feira	Kcal Total: 555	Alergénicos
Sopa:	Creme de abóbora com coentros	
Prato 1:	Hamburguer de espinafres e soja com massa espiral	
Outros:	Salada de alface, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)	

06/11/2026 - Sexta-feira	Kcal Total: 521	Alergénicos
Sopa:	Sopa de repolho e feijão catarino	
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)	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos