Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

09/11/2026 - Segunda-feira	Kcal Total: 1058	Alergénicos
Sopa:	Sopa de curgete e brócolos	
Prato 1:	Bolonhesa de soja e cogumelos com esparguete	
Outros:	Salada de alface, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)	

10/11/2026 - Terça-feira	Kcal Total: 928	Alergénicos
Sopa:	Creme de abóbora com massinhas	
Prato 1:	Assado de lentilhas com cenoura, espinafres e batata	
Outros:	Legumes salteados (brócolos, feijão-verde 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