



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

19/10/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 1099

Alergénicos

Sopa: Creme de brócolos
Prato 1: Croquetes de lentilhas com arroz de tomate
Outros: Salada de couve roxa, pepino e tomate
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

20/10/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 459

Alergénicos

Sopa: Sopa de feijão verde e abóbora
Prato 1: Guisadinho de ervilhas, cenoura, alho francês, curgete e massa esparguete
Outros: Salada de alface, cenoura e cebola
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

21/10/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 662

Alergénicos

Sopa: Sopa à lavrador (feijão vermelho, cotovelos, abóbora, couve lombardo e cenoura)
Prato 1: Tofu de cebolada, tomate, ervas aromáticas, batata cozida e legumes salteados (brócolos, cenoura e couve-flor)
Outros: Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

22/10/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 535

Alergénicos

Sopa: Creme de cenoura
Prato 1: Rancho vegetariano (grão, macarronete, cenoura, lombardo, curgete e beringela)
Outros: Legumes cozidos (cenoura, lombardo e curgete)
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

23/10/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 866

Alergénicos

Sopa: Sopa de feijão branco com espinafres
Prato 1: Ratatouille estufado com soja e arroz branco
Outros: Salada de alface, tomate e beterraba
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)