



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

12/10/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 711

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora com coentros
- Prato 1:** Bolonhesa de lentilhas e cenoura com esparguete
- Outros:** Salada de alface, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

13/10/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 426

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de curgete e couve coração
- Prato 1:** Seitan com natas
- Outros:** Salada de beterraba, pepino e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

14/10/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 707

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Beringela recheada com tofu, cenoura, milho no forno gratinada com queijo
- Outros:** Salada de alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

15/10/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 1073

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas
- Prato 1:** Caril de grão com couve-flor e arroz branco
- Outros:** Legumes cozidos (feijão-verde, cenoura e ervilhas)
- Sobremesa:** Gelatina vegetal de ananás ou fruta da época (3 variedades)

16/10/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 1025

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de couve-lombarda e cenoura
- Prato 1:** Feijão manteiga de cebolada e tomate com arroz branco
- Outros:** Salada de alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)