Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

23/11/2026 - Segunda-feira	Kcal Total: 450	Alergénicos
Sopa:	Sopa de 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)	

24/11/2026 - Terça-feira	Kcal Total: 612	Alergénicos
Sopa:	Creme de lentilhas e abóbora	
Prato 1:	Jardineira de soja (soja grossa, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	
Outros:	Salada de alface e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)	

25/11/2026 - Quarta-feira	Kcal Total: 479	Alergénicos
Sopa:	Sopa de cenoura e feijão-verde	
Prato 1:	Strogonoff de cogumelos e feijão branco com arroz	
Outros:	Salada de alface, beterraba e milho	
Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades)	

26/11/2026 - Quinta-feira	Kcal Total: 351	Alergénicos
Sopa:	Sopa de curgete e brócolos	
Prato 1:	Massinha de seitan com tomate, coentros e legumes salteados (cenoura e brócolos)	
Outros:	Legumes assados (couve-lombarda, feijão verde e curgete)	
Sobremesa:	Gelatina vegetal de tutti-frutti ou fruta da época (3 variedades)	

27/11/2026 - Sexta-feira	Kcal Total: 419	Alergénicos
Sopa:	Creme de couve-flor	
Prato 1:	Moussaka de lentilhas com arroz branco	
Outros:	Salada de alface, beterraba e tomate	
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