



Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

04/11/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 576

Alergénicos

- Sopa:** Creme de couve-flor, curgete e coentros
- Prato 1:** Guisado de ervilhas com massa fusilli e legumes salteados (cenoura, feijão-verde e salsa)
- Outros:** Legumes salteados (cenoura, feijão-verde, ervilhas e salsa)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

05/11/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 518

Alergénicos

- Sopa:** Juliana de legumes (couve-lombarda, abóbora e curgete)
- Prato 1:** Soja estufada com arroz de feijão manteiga
- Outros:** Salada de alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

06/11/2024 - Quarta-feira

Kcal Total: 673

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de grão-de-bico com couve lombarda
- Prato 1:** Salada de quinoa com legumes (brócolos, cenoura, feijão-verde e couve-flor)
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

07/11/2024 - Quinta-feira

Kcal Total: 361

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de abóbora, couve coração e alho-francês
- Prato 1:** Arroz de feijão preto malandrino (feijão preto, tomate, pimento, cenoura e salsa)
- Outros:** Salada de alface, cenoura e couve-roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

08/11/2024 - Sexta-feira

Kcal Total: 489

Alergénicos

- Sopa:** Creme de alho-francês, curgete e cenoura
- Prato 1:** Bolonhesa de lentilhas e cogumelos com esparguete
- Outros:** Salada de alface, beterraba e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)