



# Ementa Manuel Cargaleiro

Almoço Refeição Vegetariana

11/11/2024 - Segunda-feira

Kcal Total: 575

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de cenoura e feijão-verde
- Prato 1:** Empadão de arroz lentilhas e cogumelos (arroz, lentilhas, cogumelos, tomate e orégãos)
- Outros:** Salada de alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)

12/11/2024 - Terça-feira

Kcal Total: 489

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas e coentros
- Prato 1:** Tofu espiritual (cenoura ralada, batata palha e bechamel)
- Outros:** Salada de couve roxa, pepino e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (3 variedades)