



# Ementa Manuel Cargaleiro

## Almoço Refeição Vegetariana

17/02/2025 - Segunda-feira

Kcal Total: 485

Alergénicos

Sopa: Aveludado de curgete com cenoura

Prato 1: Empadão de arroz com soja

Outros: Salada de alface, cenoura e pepino

Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

18/02/2025 - Terça-feira

Kcal Total: 610

Alergénicos

Sopa: Sopa de feijão verde e cenoura

Prato 1: Tofu estufado com esparguete

Outros: Salada de beterraba, couve roxa e milho

Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

19/02/2025 - Quarta-feira

Kcal Total: 399

Alergénicos

Sopa: Sopa de feijão branco e espinafres

Prato 1: Estufado de ervilhas com batata cozida e legumes (brócolos, cenoura, curgete e feijão-verde)

Outros: Legumes cozidos (brócolos, cenoura e feijão-verde)

Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

20/02/2025 - Quinta-feira

Kcal Total: 539

Alergénicos

Sopa: Creme de abóbora com coentros

Prato 1: Rancho vegetariano ( macarronete, grão, cenoura e lombardo)

Outros: Juliana de legumes (lombardo, cenoura e curgete)

Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)

21/02/2025 - Sexta-feira

Kcal Total: 662

Alergénicos

Sopa: Sopa de repolho e feijão catarino

Prato 1: Salada de feijão-frade com batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas

Outros: Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão-verde)

Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)