

# Ementa Refeitório São João do Estoril



## Almoço Refeição vegetariana

### Segunda-feira

03/12/2018

**Sopa:** Feijão Verde  
**Prato 1:** Salada feijão frade(batata,cenoura,feijão frade,tomate cereja e azeitonas)  
**Outros:** Salada  
**Sobremesa:** Fruta

### Terça-feira

04/12/2018

**Sopa:** Feijão c/hortaliça  
**Prato 1:** Esparguete à Bolonhesa (ervilhas, cogumelos e soja)  
**Outros:** Salada  
**Sobremesa:** Fruta

### Quarta-feira

05/12/2018

**Sopa:** Alho francês  
**Prato 1:** Empadão de legumes  
**Outros:** Salada  
**Sobremesa:** Fruta

### Quinta-feira

06/12/2018

**Sopa:** Creme de lentilhas  
**Prato 1:** Fettucini com natas e cogumelos  
**Outros:** Salada  
**Sobremesa:** Fruta

### Sexta-feira

07/12/2018

**Sopa:** Espinafres  
**Prato 1:** Jardineira de legumes  
**Outros:** Salada  
**Sobremesa:** Fruta