



# Ementa Refeitório São João do Estoril



## Almoço Refeição vegetariana

|                      |  |                   |
|----------------------|--|-------------------|
| <b>Segunda-feira</b> |  | <b>07/01/2019</b> |
| <b>Sopa:</b>         | Alho francês   |                   |
| <b>Prato 1:</b>      | Massa tricolor com estufado de legumes chineses            |                   |
| <b>Outros:</b>       | Salada   |                   |
| <b>Sobremesa:</b>    | Fruta / Salame   |                   |
| <b>Terça-feira</b>   |  | <b>08/01/2019</b> |
| <b>Sopa:</b>         | Feijão Verde   |                   |
| <b>Prato 1:</b>      | Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa    |                   |
| <b>Outros:</b>       | Salada   |                   |
| <b>Sobremesa:</b>    | Fruta  |                   |
| <b>Quarta-feira</b>  |  | <b>09/01/2019</b> |
| <b>Sopa:</b>         | Espinafres   |                   |
| <b>Prato 1:</b>      | Grão de bico estufado com batata, cenoura e couve lombarda |                   |
| <b>Outros:</b>       | Salada   |                   |
| <b>Sobremesa:</b>    | Fruta  |                   |
| <b>Quinta-feira</b>  |  | <b>10/01/2019</b> |
| <b>Sopa:</b>         | Grão c/legumes   |                   |
| <b>Prato 1:</b>      | Feijoada vegetariana                                       |                   |
| <b>Outros:</b>       | Salada   |                   |
| <b>Sobremesa:</b>    | Fruta  |                   |
| <b>Sexta-feira</b>   |  | <b>11/01/2019</b> |
| <b>Sopa:</b>         | Lombardo   |                   |
| <b>Prato 1:</b>      | Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas        |                   |
| <b>Outros:</b>       | Salada   |                   |
| <b>Sobremesa:</b>    | Fruta  |                   |