

Ementa Refeitório São João do Estoril



Almoço Refeição vegetariana

Segunda-feira		10/12/2018
Sopa:	Creme cenoura	
Prato 1:	Chili vegetariano c/ arroz branco (feijão, soja, milho)	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Terça-feira		11/12/2018
Sopa:	Feijão Verde	
Prato 1:	Salada de grão-de-bico com legumes e nozes	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta/Arroz doce	
Quarta-feira		12/12/2018
Sopa:	Grão c/hortaliça	
Prato 1:	Esparguete com soja e molho de tomate	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Quinta-feira		13/12/2018
Sopa:	Alho francês	
Prato 1:	Jardineira de legumes	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Sexta-feira		14/12/2018
Sopa:	Juliana	
Prato 1:	Gratinado de legumes com amêndoas (batata, cenoura, alho francês e feijão)	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	