

## Ementa Refeitório São João do Estoril



### Almoço Refeição vegetariana

<b>Segunda-feira</b>		<b>11/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Alho francês	
<b>Prato 1:</b>	Jardineira de legumes	
<b>Outros:</b>	Fruta	
<b>Sobremesa:</b>	Salada	
<b>Terça-feira</b>		<b>12/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Creme de ervilhas com coetros	
<b>Prato 1:</b>	Estufada de legumes com arroz	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta	
<b>Quarta-feira</b>		<b>13/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Nabiça	
<b>Prato 1:</b>	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta / Salame	
<b>Quinta-feira</b>		<b>14/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Creme ervilhas e cenoura	
<b>Prato 1:</b>	Massa tricolor c/ estufada de legumes chineses	
<b>Outros:</b>	Fruta	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta	
<b>Sexta-feira</b>		<b>15/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Feijão c/espinafres	
<b>Prato 1:</b>	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta	