

# Ementa Refeitório São João do Estoril



## Almoço Refeição vegetariana

### Segunda-feira 13/05/2019

**Sopa:** Feijão c/legumes  
**Prato 1:** Arroz de ervilhas e cogumelos  
**Outros:** Salada  
**Sobremesa:** Fruta

### Terça-feira 14/05/2019

**Sopa:** Creme de ervilhas e cenoura  
**Prato 1:** Ervilhas estufadas c/ batata e cenoura  
**Outros:** Salada  
**Sobremesa:** Fruta

### Quarta-feira 15/05/2019

**Sopa:** Agrião  
**Prato 1:** Massa macarronete com estufado de legumes chineses  
**Outros:** Salada  
**Sobremesa:** Fruta /Gelatina

### Quinta-feira 16/05/2019

**Sopa:** Alho francês  
**Prato 1:** Arroz com cogumelos, ervilhas e cenouras  
**Outros:** Salada  
**Sobremesa:** Fruta

### Sexta-feira 17/05/2019

**Sopa:** Juliana  
**Prato 1:** Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida  
**Outros:** Salada  
**Sobremesa:** Fruta