

# Ementa Refeitório São João do Estoril



## Almoço Refeição vegetariana

<b>Segunda-feira</b>		<b>14/01/2019</b>
Sopa:	Creme cenoura	
Prato 1:	Estufado de cogumelos c/tomate e arroz primavera	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
<b>Terça-feira</b>		<b>15/01/2019</b>
Sopa:	Espinafre	
Prato 1:	Legumes salteados e batata gratinada c/ salsa	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
<b>Quarta-feira</b>		<b>16/01/2019</b>
Sopa:	Nabiça	
Prato 1:	Lentilhas estufadas c/salada russa	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta / Gelatina	
<b>Quinta-feira</b>		<b>17/01/2019</b>
Sopa:	Feijão c/hortaliça	
Prato 1:	Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
<b>Sexta-feira</b>		<b>18/01/2019</b>
Sopa:	Feijão verde	
Prato 1:	Massa c/ estufado de legumes chineses	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	

# Ementa Refeitório São João do Estoril



## Almoço Refeição vegetariana



<b>Segunda-feira</b>		<b>21/01/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Espinafre	
<b>Prato 1:</b>	Salada mexicana (batata, feijão, ervilhas, cenoura e milho)	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta	
<b>Terça-feira</b>		<b>22/01/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Creme abóbora c/coentros	
<b>Prato 1:</b>	Legumes à brás	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta	
<b>Quarta-feira</b>		<b>23/01/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Alho francês	
<b>Prato 1:</b>	Massa tricolor c/mistura de legumes chineses	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta / Leite creme	
<b>Quinta-feira</b>		<b>24/01/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Caldo verde	
<b>Prato 1:</b>	Ervilhas estufadas c/cenoura e batata corada	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta /Leite creme	
<b>Sexta-feira</b>		<b>25/01/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Macedónia de legumes	
<b>Prato 1:</b>	Estufado de legumes com arroz	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta	