

Ementa Refeitório São João do Estoril



Almoço Refeição vegetariana

Segunda-feira		19/11/2018
Sopa:	Espinafres	
Prato 1:	Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Terça-feira		20/11/2018
Sopa:	Feijão verde	
Prato 1:	Mistura de legumes chineses (ervilhas e milho) com massa tricolor	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Quarta-feira		21/11/2018
Sopa:	Agrião	
Prato 1:	Grão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Quinta-feira		22/11/2018
Sopa:	Grão c/legumes	
Prato 1:	Arroz de açafrao com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Sexta-feira		23/11/2018
Sopa:	Alho francês	
Prato 1:	Salada de batata, curgete, bróculos, cenoura e ervilhas	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	