

Ementa Refeitório São João do Estoril



Almoço Refeição vegetariana

Segunda-feira		25/02/2019
Sopa:	Creme de cenoura	
Prato 1:	Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Terça-feira		26/02/2019
Sopa:	Feijão Verde	
Prato 1:	Esparguete c/ estufada de legumes chineses	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Quarta-feira		27/02/2019
Sopa:	Nabiça	
Prato 1:	Grão de bico estufado com batata, cenoura e couve lombarda	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta/Arroz doce	
Quinta-feira		28/02/2019
Sopa:	Grão c/hortaliça	
Prato 1:	Arroz de cogumelos c/ ervilhas e cenoura	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Sexta-feira		01/03/2019
Sopa:	Alho francês	
Prato 1:	Leg. salteados com broa e batata gratinada com salsa	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	