

Ementa Refeitório São João do Estoril



Almoço Refeição vegetariana

Segunda-feira		26/11/2018
Sopa:	Creme abóbora c/coentros	
Prato 1:	Estufada de legumes com massa	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Terça-feira		27/11/2018
Sopa:	Alho francês	
Prato 1:	Empadão de legumes	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Quarta-feira		28/11/2018
Sopa:	Nabiça	
Prato 1:	Cogumelos com arroz e feijão	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Quinta-feira		29/11/2018
Sopa:	Espinafres	
Prato 1:	Jardineira de legumes	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta/Salame	
Sexta-feira		30/11/2018
Sopa:	Feijão c/lombardo	
Prato 1:	Chili vegetariano c/ arroz branco (feijão, soja, milho)	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	