



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição vegetariana

18/05/2020 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Alho francês com cenoura

Prato 1: Chili vegetariano com soja com arroz branco

Outros: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Fruta da época(min.3 variedades)

19/05/2020 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de ervilhas e cenoura

Prato 1: Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) c/grão de bico

Outros: Cenoura, milho e tomate

Sobremesa: Fruta da época(min.3 variedades)

20/05/2020 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Couve branca

Prato 1: Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura

Outros: Alface, cenoura e curgete

Sobremesa: Fruta da época(min.3 variedades)/ Gelatina c/frutas

21/05/2020 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Espinafres com cenoura

Prato 1: Esparguete com mistura de legumes chineses

Outros: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Fruta da época(min.3 variedades)

22/05/2020 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Grelos

Prato 1: Esparguete estufado com cenoura cogumelos e ervilhas

Outros: Tomate, alface e beterraba

Sobremesa: Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida