



# Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição vegetariana



23/03/2020 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Alho francês com cenoura
- Prato 1:** Hamburguer de quinoa com arroz de cenoura e revilhas
- Outros:** Couve-rocha, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)

24/03/2020 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Portuguesa
- Prato 1:** Salada mexicana (feijão preto,batata,cenoura,pimentos e milho)
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida

25/03/2020 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Juliana
- Prato 1:** Arroz de feijão com lombarda e cenoura
- Outros:** Alface, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)

26/03/2020 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Horta
- Prato 1:** Massinha de seitan e legumes (cenoura e brócolos)
- Outros:** Couve-roxa, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)

27/03/2020 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** salsichas de soja com arroz de lombarda e cenoura
- Outros:** Alface, cenoura e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.