



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição vegetariana

25/05/2020 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Macedónia de legumes
- Prato 1:** Mistura de vegetais estufados(cenoura,ervilha,feijão verde,couve flor e aipo) c/esparguete
- Outros:** Alface, couve roxa e milho
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)

26/05/2020 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Abóbora com massinhas
- Prato 1:** Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa
- Outros:** Pepino, tomate e couve juliana
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta assada

27/05/2020 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Couve lombarda
- Prato 1:** Estufado de cogumelos c/massa espiral e jardineira de legumes
- Outros:** Alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)

28/05/2020 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Seitan guisado com cenoura, curgete e couve-lombarda com esparguete
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)

29/05/2020 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Puré de grão c/cenoura em cubinhos
- Prato 1:** Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos
- Outros:** Cenoura,couve roxa e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)