



# Ementa São João do Estoril

## Almoço Refeição Vegeteriana

17/05/2021 - Segunda-feira

Alergênicos

- Sopa:** Creme de Cenoura
- Prato 1:** Grão Estufado com cogumelos, courgette e cenoura ripada com arroz de ervilhas
- Sobremesa:** Fruta da época

18/05/2021 - Terça-feira

Alergênicos

- Sopa:** Sopa de Alface
- Prato 1:** Favas Estufadas, cenoura, pimentos e batata cozida
- Sobremesa:** Fruta da época

19/05/2021 - Quarta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Creme de Juliana
- Prato 1:** Salteado de Cogumelos com pimentos, espinafres e cebola com arroz de ervilhas
- Sobremesa:** Fruta da época

20/05/2021 - Quinta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Sopa de Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)
- Prato 1:** Estufadinho de Legumes (soja grossa, alho francês, cenoura, courgete, pimentos e ervilhas) com batata cozida
- Sobremesa:** Fruta da época /Pêra Cozida

21/05/2021 - Sexta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Sopa de Feijão catarino e couve lombarda
- Prato 1:** Salada de Tofu com batata, grão e legumes assados (cenoura, beterraba e abóbora)
- Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Vegeteriana



24/05/2021 - Segunda-feira

Alergênicos

- Sopa:** Sopa de Cenoura
- Prato 1:** Chilli de Cogumelos com arroz branco e feijão verde, courgette e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época

25/05/2021 - Terça-feira

Alergênicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (couve lombarda e cenoura)
- Prato 1:** Wraps de Legumes (lentilhas, pimentos, tomate, milho) com arroz branco e salada de alface, tomate e milho
- Sobremesa:** Fruta da época

26/05/2021 - Quarta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Sopa de Couve flor
- Prato 1:** Empadão de Legumes com soja (com arroz, alho francês, couve flor, courgette, soja fina) com Brócolos cozidos
- Sobremesa:** Fruta da época/Gelatina

27/05/2021 - Quinta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Sopa de Feijão branco e grelos
- Prato 1:** Jardineira de Legumes (seitan, batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)
- Sobremesa:** Fruta da época

28/05/2021 - Sexta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Creme de Alho francês
- Prato 1:** Salada de Batata, cenoura e feijão verde com tofu e brócolos cozidos
- Sobremesa:** Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Gluten, 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-Tramoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.