



# Ementa São João do Estoril

## Almoço Refeição TakeWay Vegetariana



### 09/11/2020 - Segunda-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Creme de cenoura
- Prato 1:** Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) c/arroz branco
- Sobremesa:** Fruta da época

### 10/11/2020 - Terça-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de grão de bico c/espinafres
- Prato 1:** Lentilhas estufadas c/mistura de legumes e batata cozida
- Sobremesa:** Fruta da época

### 11/11/2020 - Quarta-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Salada Tofu c/batata, grão, cenoura e feijão verde
- Sobremesa:** Fruta da época

### 12/11/2020 - Quinta-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de Macedónia (Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde)
- Prato 1:** Estufadinho de legumes (soja grossa, alho francês, cenoura, curgette, pimentos e ervilhas) c/batata cozida
- Sobremesa:** Fruta da época / Pêra Cozida

### 13/11/2020 - Sexta-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de Feijão Catarino e Couve Lombarda
- Prato 1:** Salteado de cogumelos c/pimentos, espinafres e cebola c/arroz e bróculos cozidos
- Sobremesa:** Fruta da época