



# Ementa São João do Estoril

## Almoço Refeição TakeWay Vegetariana



### 16/11/2020 - Segunda-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de cenoura
- Prato 1:** Hambúrguer de lentilhas e cenoura c/batata cozida e feijão verde cozido
- Sobremesa:** Fruta da época

### 17/11/2020 - Terça-feira

**Alergénicos**

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

### 18/11/2020 - Quarta-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Creme de alho francês
- Prato 1:** Salada de batata,cenoura e feijão verde c/tofu e bróculos cozidos
- Sobremesa:** Fruta da época

### 19/11/2020 - Quinta-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de couve flor com grão
- Prato 1:** Empadão de legumes(c/arroz,alho francês,couve flor,courgette c/bróculos cozidos)
- Sobremesa:** Fruta da época

### 20/11/2020 - Sexta-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Juliana de legumes
- Prato 1:** Soja fina estufada de feijão vermelho c/arroz branco e feijão verde cozido.
- Sobremesa:** Fruta da época