



# Ementa São João do Estoril

## Almoço Refeição Vegeteriana



### 19/10/2020 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de cenoura
- Prato 1:** Soja fina Estufada de Feijão vermelho com Arroz branco e feijão verde cozido
- Sobremesa:** Fruta da época

### 20/10/2020 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (couve lombarda e cenoura)
- Prato 1:** Feijoada vegetariana(soja grossa, feijão catarino, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) c/arroz branco
- Sobremesa:** Fruta da época/Gelatina

### 21/10/2020 - Quarta-feira

Alergénicos

- 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

### 22/10/2020 - Quinta-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

### 23/10/2020 - Sexta-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