



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Vegeteriana



04/01/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Creme ervilhas
Prato 1: Legumes estufados com arroz
Sobremesa: Fruta da época

05/01/2021 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão Verde
Prato 1: Salada de Tofú com Legumes
Sobremesa: Fruta da época

06/01/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Creme alho francês e cenoura
Prato 1: Arroz de seitan c/ervilhas,cenoura e milho
Sobremesa: Fruta da época

07/01/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Grão de Bico com Grelos
Prato 1: Paelha Vegetariana (soja grossa,arroz, pimento, curgete,ervilhas e cenoura)
Sobremesa: Fruta da época/Maça assada

08/01/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa de legumes (couve-flor,curgette e cenoura)
Prato 1: Hamburguer de grão c/arroz de feijão e salada de alface e milho
Sobremesa: Fruta da época



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Vegeteriana



11/01/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa de feijão branco c/couve lombarda

Prato 1: Grão estufado c/courgette e batata cozida

Sobremesa: Fruta da época/Gelatina

12/01/2021 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de abóbora c/ervilhas

Prato 1: Wrap de Cogumelos, Espinafres e Milho com Arroz de cenoura

Sobremesa: Fruta da época

13/01/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Grão de bico c/nabiças

Prato 1: Tofu estufado c/alho francês e cenoura ralada e batata assada

Sobremesa: Fruta da época

14/01/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa de couve portuguesa e cenoura

Prato 1: Estufado de lentilhas c/cogumelos, cenoura e feijão verde c/arroz branco

Sobremesa: Fruta da época

15/01/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa de grelos

Prato 1: Soja fina estufada c/legumes(courgette, cenoura e feijão verde) com arroz branco

Sobremesa: Fruta da época