



# Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição TakeWay Vegetariana



## 06/10/2020 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão encarnado c/espinafres
- Prato 1:** Estufado de lentilhas c/legumes(cenoura,tomate,abóbora e cebola) c/macarrão
- Sobremesa:** Fruta da época/Gelatina

## 07/10/2020 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de grão de bico e abóbora
- Prato 1:** Estufadinho de tomate c/seitan e courgette com legumes c/batata cozida
- Sobremesa:** Fruta da época

## 08/10/2020 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de feijão verde
- Prato 1:** Bolonhesa de soja c/esparguete e bróculos cozidos
- Sobremesa:** Fruta da época

## 09/10/2020 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de nabiças
- Prato 1:** Cubinhos de tofu c/cogumelos,courgette e cenoura ripada com arroz de ervilhas
- Sobremesa:** Fruta da época