



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Vegeteriana



12/10/2020 - 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

13/10/2020 - Terça-feira

Alergénicos

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

14/10/2020 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de Juliana
Prato 1: Salada Tofu c/batata, grão, cenoura e feijão verde
Sobremesa: Fruta da época

15/10/2020 - Quinta-feira

Alergénicos

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

16/10/2020 - 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