



# Ementa Vegetariana

15 a 19 de janeiro



## 2.ª feira

Sopa:	<b>Creme de legumes</b>
Prato:	<b>Esparguete de feijão frade com cogumelos</b>
Salada:	<b>Ervilhas, feijão verde e beterraba</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## 3.ª feira

Sopa:	<b>Grelos</b>
Prato:	<b>Empadão de arroz de legumes</b>
Salada:	<b>Alface, cenoura ralada e milho</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## 4.ª feira

Sopa:	<b>Sopa à portuguesa</b>
Prato:	<b>Massa espiral com ervilha, tomate e milho</b>
Salada:	<b>Cenoura ralada, milho e feijão verde</b>
Sobremesa:	<b>Mousse de chocolate ou fruta</b>

## 5.ª feira

Sopa:	<b>Caldo verde</b>
Prato:	<b>Salada de grão de bico, couve e batata cozida</b>
Salada:	<b>Alface, cenoura ralada e milho</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## 6.ª feira

Sopa:	<b>Primavera</b>
Prato:	<b>Misto de 3 legumes (feijão verde, couve flor e brócolos) com arroz de cenoura</b>
Salada:	<b>Cenoura baby, pepino e couve em juliana</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>