



# Ementa Vegetariana

22 a 26 de janeiro



## 2.ª feira

Sopa:	<b>Feijão verde</b>
Prato:	<b>Salada de feijão frade (feijão frade, cenoura, batata e rebentos de soja)</b>
Salada:	<b>Alface, cenoura baby e milho</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## 3.ª feira

Sopa:	<b>Minestrone</b>
Prato:	<b>Massa de esparguete com legumes salteados</b>
Salada:	<b>Alface, cenoura ralada e feijão verde</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## 4.ª feira

Sopa:	<b>Sopa de abóbora com massinhas</b>
Prato:	<b>Legumes à espiritual com batata (curgete, cenoura e cogumelos)</b>
Salada:	<b>Alface, beterraba e couve roxa</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## 5.ª feira

Sopa:	<b>Nabiças com feijão frade</b>
Prato:	<b>Macarronete vegetariana com ervilhas</b>
Salada:	<b>Alface, tomate e rabanete</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## 6.ª feira

Sopa:	<b>Espinafres</b>
Prato:	<b>Arroz de lentilhas e cenoura</b>
Salada:	<b>Alface, cenoura ralada e couve roxa</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>