



Ementa Vegetariana

29 de janeiro a 2 de fevereiro



2.ª feira

Sopa:	Cenoura com couve ripada
Prato:	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilhas, feijão verde, couve flor e aipo)
Salada:	Alface, tomate e milho
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

3.ª feira

Sopa:	Nabo com espinafres
Prato:	Favas estufadas com arroz de legumes (milho e brócolos)
Salada:	Alface, couve roxa e cenoura ripada
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

4.ª feira

Sopa:	Couve lombarda
Prato:	Esparguete de legumes com molho de tomate
Salada:	Alface, cenoura e ervilhas salteadas
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

5.ª feira

Sopa:	Alho francês
Prato:	Grão de bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)
Salada:	Alface, cenoura ripada e couve roxa
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

6.ª feira

Sopa:	Espinafres com cenoura
Prato:	Massa de feijão vermelho e brócolos
Salada:	Alface, beterraba e cenoura ralada
Sobremesa:	Gelatina ou fruta