



Ementa Vegetariana

12 a 16 de março



2.ª feira

Sopa:	Feijão vermelho com couve lombarda e branca
Prato:	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete
Salada:	Alface, tomate e couve roxa
Sobremesa:	Fruta da época ou iogurte

3.ª feira

Sopa:	Nabos com espinafres e ervilhas
Prato:	Arroz de lentilhas com tomate
Salada:	Alface, cenoura ralada e beterraba
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

4.ª feira

Sopa:	Creme de abóbora e espinafres
Prato:	Cogumelos estufados com massa espiral e cenoura
Salada:	Alface, tomate e rabanete
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

5.ª feira

Sopa:	Creme de alho francês com cenoura e couve
Prato:	Feijoada de legumes com arroz branco
Salada:	Cenoura ralada, couve roxa e beterraba
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

6.ª feira

Sopa:	Feijão verde com espinafres
Prato:	Ervilhas estufadas com cenoura e batata cozida
Salada:	Alface, couve roxa e rabanete
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)