



# Ementa Vegetariana

19 a 23 de março



## 2.ª feira

Sopa:	Nabo com espinafres e feijão
Prato:	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura
Salada:	Alface, cenoura ralada e milho
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

## 3.ª feira

Sopa:	Creme de ervilhas e couve flor
Prato:	Massa gratinada com cogumelos, cenoura e tomate
Salada:	Alface, pepino e beterraba
Sobremesa:	Fruta da época ou pudim

## 4.ª feira

Sopa:	Feijão vermelho com couve lombarda
Prato:	Arroz de açafrão com lentilhas e cenoura
Salada:	Alface, cenoura ralada e couve roxa
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

## 5.ª feira

Sopa:	Nabiças
Prato:	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos
Salada:	Alface, tomate e pimento
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

## 6.ª feira

Sopa:	Creme de feijão verde
Prato:	Massinha de vegetais estufados com tomate
Salada:	Alface, couve roxa e milho
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)