



# Ementa Vegetariana

5 a 9 de novembro



## 2.ª feira

Sopa:	<b>Cenoura com couve ripada</b>
Prato:	<b>Massa guisada com ervilhas e rebentos de soja</b>
Salada:	<b>Alface, couve lombarda e cenoura</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## 3.ª feira

Sopa:	<b>Grão com cubinhos de cenoura e nabo</b>
Prato:	<b>Esparguete à bolonhesa vegetariano</b>
Salada:	<b>Alface, tomate e pimento</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## 4.ª feira

Sopa:	<b>Abóbora com massinhas</b>
Prato:	<b>Caçarola de legumes de inverno</b>
Salada:	<b>Couve roxa, pimento e milho</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## 5.ª feira

Sopa:	<b>Alho francês com curgete</b>
Prato:	<b>Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e milho</b>
Salada:	<b>Alface, tomate e cenoura baby</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## 6.ª feira

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