



# Ementa Vegetariana

19 a 23 de novembro



## 2.ª feira

Sopa:	Creme de abóbora com couve flor
Prato:	Estufado de cogumelos com feijão branco e arroz branco
Salada:	Alface, tomate e milho
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

## 3.ª feira

Sopa:	Feijão vermelho com espinafres
Prato:	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa
Salada:	Alface, cenoura ralada e couve roxa
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

## 4.ª feira

Sopa:	Minestrone
Prato:	Salada mexicana (batata, feijão, ervilhas, cenoura e milho)
Salada:	Alface, rúcula e rabanete
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

## 5.ª feira

Sopa:	Nabo com espinafres
Prato:	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura
Salada:	Alface, couve flor e tomate
Sobremesa:	Pudim / Fruta da época

## 6.ª feira

Sopa:	Creme de brócolos com feijão branco
Prato:	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada
Salada:	Alface, cenoura ralada e milho
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)