



Ementa Vegetariana

4 a 8 de fevereiro



2.ª feira

Sopa:	Creme de legumes
Prato:	Arroz de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)
Salada:	Milho, alface e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

3.ª feira

Sopa:	Espinafres
Prato:	Cogumelos e curgete no forno com massa de cenoura
Salada:	Alface, couve roxa e milho
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

4.ª feira

Sopa:	Feijão branco com couve lombarda
Prato:	Couve estufada com cenoura e arroz branco
Salada:	Couve em juliana, pepino e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

5.ª feira

Sopa:	Creme de couve flor e cenoura
Prato:	Esparguete de tomate com cogumelos recheados
Salada:	Alface, couve roxa e milho
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

6.ª feira

Sopa:	Nabo com cenoura e couve lombarda
Prato:	Grão de bico estufado com arroz de tomate
Salada:	Alface, milho e rabanete
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)