



Ementa Vegetariana

11 a 15 de fevereiro



2.ª feira

Sopa:	Alho francês
Prato:	Arroz de açafrão com cogumelos e cenoura
Salada:	Alface, pepino e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

3.ª feira

Sopa:	Couve coração
Prato:	Estufado de grão de bico com legumes (couve branca e cenoura)
Salada:	Tomate, alface e beterraba
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

4.ª feira

Sopa:	Saloia
Prato:	Salada russa com legumes e lentilhas
Salada:	Alface, beterraba e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

5.ª feira

Sopa:	Sopa da horta
Prato:	Estufado de cogumelos e grão de bico com massa espiral
Salada:	Alface, cenoura ralada e couve juliana
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

6.ª feira

Sopa:	Agrião
Prato:	Vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor) com arroz de ervilhas
Salada:	Couve roxa, cenoura ralada e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)