



Ementa Vegetariana

7 a 11 de janeiro



2.ª feira

Sopa:	Couve branca com cenoura ripada
Prato:	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete
Salada:	Alface, couve em juliana e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

3.ª feira

Sopa:	Feijão vermelho com repolho
Prato:	Salada de batata, brócolos e cenoura
Salada:	Alface, milho e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

4.ª feira

Sopa:	Creme de abóbora com espinafres
Prato:	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura
Salada:	Alface, pepino e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

5.ª feira

Sopa:	Caldo verde
Prato:	Arroz de lentilhas e feijão verde
Salada:	Alface, beterraba e milho
Sobremesa:	Gelatina ou laranja

6.ª feira

Sopa:	Da horta
Prato:	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada
Salada:	Cenoura ripada, couve roxa e pepino
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)