



# Ementa Vegetariana

14 a 18 de janeiro



## 2.ª feira

Sopa:	<b>Juliana</b>
Prato:	<b>Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura</b>
Salada:	<b>Alface, couve roxa e pepino</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## 3.ª feira

Sopa:	<b>Espinafres</b>
Prato:	<b>Salada de batata com grão de bico, couve lombarda e cenoura</b>
Salada:	<b>Alface, tomate e cenoura ralada</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## 4.ª feira

Sopa:	<b>Lavrador</b>
Prato:	<b>Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes</b>
Salada:	<b>Alface, beterraba e milho</b>
Sobremesa:	<b>Mousse de chocolate ou fruta</b>

## 5.ª feira

Sopa:	<b>Creme de ervilhas com coentros</b>
Prato:	<b>Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês</b>
Salada:	<b>Alface, cenoura e couve roxa</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## 6.ª feira

Sopa:	<b>Feijão verde</b>
Prato:	<b>Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos</b>
Salada:	<b>Alface, pepino e tomate</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>