



# Ementa Vegetariana

28 de janeiro a 1 de fevereiro



## 2.ª feira

Sopa:	Creme de cenoura com massinhas
Prato:	Salada de feijão frade com batata, cenoura e ervilhas
Salada:	Beterraba, cenoura ralada e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

## 3.ª feira

Sopa:	Minestrone
Prato:	Salada de arroz (grão de bico e macedónia de legumes)
Salada:	Alface, couve em juliana e milho
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

## 4.ª feira

Sopa:	Feijão vermelho com couve lombarda
Prato:	Lentilhas estufadas com ratatouille
Salada:	Alface, milho e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

## 5.ª feira

Sopa:	Macedónia de legumes
Prato:	Esparguete estufado com cenoura e cogumelos
Salada:	Alface, beterraba e pepino
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

## 6.ª feira

Sopa:	Creme de couve flor
Prato:	Chili vegetariano com arroz branco
Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
Sobremesa:	Gelatina ou Fruta