

Ementa Vegetariana

2ª Feira (29/10/2018)

SOPA: Creme de legumes (nabiça, cenouras, abóbora, batata, courgettes, cebola)

PRATO: **Alho francês à Brás** com salada mista (tomate, alface, milho e cebola)

SOBREMESA: Peras/Maçãs/Uvas

3ª Feira (30/10/2018)

SOPA: Sopa de feijão com couve lombarda (couve lombarda, feijão, cenoura, abóbora, cebola e courgettes)

PRATO: **Arroz de legumes** (alho francês, pimentos, cenouras, courgette, milho) e salada de beterraba (tomate, beterraba e pepino)

SOBREMESA: Bananas/Maçãs/Kiwis

4ª Feira (31/10/2018)

SOPA: Canja vegetariana com massa pevide (batata doce, massa pevide, aipo, cenoura, azeite e hortelão)

PRATO: **Estufadinho com batata, grão, couve-flor e brócolos** e salada de tomate (tomate, pepino, couve-roxa e cebola)

SOBREMESA: Melão/Peras/Maçãs

5ª Feira (01/11/2018)

FERIADO - DIA DE TODOS OS SANTOS

6ª Feira (02/10/2018)

SOPA: Creme de ervilhas (ervilhas, cenoura, batatas, nabos, cebola e courgettes)

PRATO: **Salada de massa fusilli tricolor com legumes salteados** (cogumelos, cenouras, courgette, rebentos de soja) e salada de alface (alface, beterraba e pepino)

SOBREMESA: Bananas/Kiwis/Peras

(OBSERVAÇÕES: Esta ementa está sujeita a alterações de última hora)


(Eduardo José de Brito Luís)