

Ementa Vegetariana

2ª Feira (11/03/2019)

SOPA: Creme de brócolos (brócolos, abóbora, cenouras, batata e courgettes)

PRATO: **Empadas vegetarianas com arroz de manteiga** e salada de alface (alface, tomate e couve-roxa)

SOBREMESA: Peras/Maçãs/ Kiwis

3ª Feira (12/03/2019)

SOPA: Sopa Primavera (batatas, abóbora, cenoura, nabos, nabiça, cebola e courgettes)

PRATO: **Gratinado de legumes** (brócolos, cenoura, couve flor) **com arroz de ervilhas** e salada de alface (alface, tomate, pepino e cebola)

SOBREMESA: Peras/Bananas /Tangeras

4ª Feira (13/03/2019)

SOPA: Sopa de feijão e couve coração (couve coração, batatas, cenoura, nabos, cebola e courgettes)

PRATO: **Salteado de legumes** (cenoura, rebentos de soja, brócolos, milho) **com batata cozida** e salada de beterraba (beterraba, milho e alface)

SOBREMESA: Clementinas/Maçãs/Kiwis

5ª Feira (14/03/2019)

SOPA: Sopa de alface (batatas, cenouras, abóbora, alface, cebola e courgettes)

PRATO: **Rancho vegetariano** (grão, macarrão, cenoura, couve lombarda) e salada mista (tomate, pepino e alface)

SOBREMESA: Banana/Peras/Laranjas


6ª Feira (15/03/2019)

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

PRATO: **Tofu com legumes salteados** (tofu, cenoura, couve chinesa, sementes de sésamo, cebolinho) e salada de couve-roxa (alface, couve-roxa e pepino)

SOBREMESA: Maçãs/Abacaxi /Tangeras

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


(Eduardo José de Brito Luís)