

## Ementa Vegetariana do Mês de Outubro de 2019

Semana Dia	01 a 04 de outubro	07 a 11 de outubro	14 a 18 de outubro	21 a 25 de outubro	28 a 31 de outubro
Segunda-Feira		Caldo verde Salteado de cogumelos e legumes com arroz de legumes e salada Fruta da Época	Sopa de legumes Rancho vegetariano e salada Fruta da Época	Sopa de legumes Misto de legumes salteados com massa fusilli e salada Fruta da Época	Sopa de legumes Feijoada de legumes, arroz e salada Fruta da Época
Terça-Feira	Creme de legumes Caldeirada de legumes e batata e salada Fruta da Época	Sopa de legumes Estufado de legumes com esparguete e salada Fruta da Época	Creme de legumes Arroz de ervilhas e milho com salada Fruta da Época	Caldo verde Feijão preto guisado com cenoura, arroz e salada Fruta da Época	Creme de legumes Strogonoff de legumes com cogumelos, esparguete e salada Fruta da Época e gelatina
Quarta-Feira	Sopa de legumes Lasanha de legumes e salada Fruta da Época	Creme de legumes Empadão de legumes e salada Fruta da Época	Caldo Verde Esparguete guisado com feijão vermelho, legumes e salada Fruta da Época	Creme de legumes Salada de batata e legumes e salada Fruta da Época	Sopa de legumes Lentilhas estufadas com arroz de legumes e salada Fruta da Época
Quinta-Feira	Caldo verde Legumes salteados em azeite e alho com batata e salada Fruta da Época e Gelatina	Sopa de legumes Grão-de-bico estufado com legumes, arroz e salada Fruta da Época	Creme de legumes Lentilhas estufadas com legumes, batata e Salada Fruta da Época	Sopa de legumes Arroz à valenciana vegetariano e salada Fruta da Época	Caldo Verde Jardineira de legumes e salada Fruta da Época
Sexta-Feira	Creme de legumes Legumes à bolonhesa com esparguete e salada Fruta da época	Creme de legumes Legumes salteados em azeite e alho, batata e salada Fruta da Época e aletria	Sopa de legumes Favas guisadas com legumes, arroz e salada Fruta da Época	Creme de legumes Ervilhas guisadas com legumes, batata e salada Fruta da Época	

Nota: A ficha técnica encontra-se arquivada para consulta no Refeitório e na Biblioteca.

Data: 12/09/2019

O Diretor:

  
