



# Ementa



11 a 15 de dezembro de 2023

Segunda-feira	Sopa	Cenoura
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de couve
	Vegetariano	Risoto de cogumelos
	Legumes	Alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira	Sopa	Ervilhas
	Prato	Esparguete de frango com cenoura às rodelas
	Vegetariano	Esparguete com legumes salteados
	Legumes	Feijão-verde e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira	Sopa	Repolho
	Prato	Bolonhesa de cavala
	Vegetariano	Lasanha de legumes
	Legumes	Alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época / Musse
Quinta-feira	Sopa	Couve e grão-de-bico
	Prato	Strogonoff com cogumelos e arroz branco
	Vegetariano	Strogonoff de seitan
	Legumes	Tomate e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira	Sopa	Macedónia
	Prato	Empadão de atum com legumes
	Vegetariano	Empadão de legumes
	Legumes	Alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época / Leite-creme