



# Ementa



18 a 22 de março de 2024

Segunda-feira

Sopa	Abóbora
Prato	Empadão de arroz de atum
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com massa
Legumes	Couve-roxa e beterraba
Sobremesa	Fruta da época

Terça-feira

Sopa	Curgete
Prato	Massa à lavrador (porco, frango, chouriço)
Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana
Legumes	Feijão-verde e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Repolho e cenoura
Prato	Escamudo estufado com arroz de cenoura
Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico com arroz de cenoura
Legumes	Feijão-verde e cenoura
Sobremesa	Fruta da época / Musse

Quinta-feira

Sopa	Couve-flor
Prato	Frango guisado com ervilhas e puré de batata
Vegetariano	Tomate recheado com soja
Legumes	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época / Queijadinha

Sexta-feira

Sopa	Macedónia
Prato	Arroz do mar (tintureira, paloco, delícias)
Vegetariano	Risoto com cogumelos
Legumes	Alface e milho
Sobremesa	Fruta da época