




EMENTA VEGETARIANA DO MÊS DE **OUTUBRO** DE 2018

	2. ^a Feira, dia 1	3. ^o Feira, dia 2	4. ^a Feira, dia 3	6. ^a Feira, dia 4	5. ^a Feira, dia 5
SOPA	Creme de legumes	Beldroegas	Grão com nabiça	Feijão-verde	 Implantação da República
2.º PRATO	Esparguete de feijão-frade com cogumelos	Empadão de legumes	Arroz de açafrão com ervilhas e milho	Salada de grão, broa, couve e batata cozida	
SALADA	Alface, tomate e cebola	Alface, cenoura ralada e couve roxa	Alface frisada, alface roxa e coentros	Alface, cenoura e rúcula	
SOBREMESA	Fruta da época (citriño)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

	2. ^a Feira, dia 8	3. ^o Feira, dia 9	4. ^a Feira, dia 10	5. ^a Feira, dia 11	6. ^a Feira, dia 12
SOPA	Nabiça e cenoura ralada	Creme de ervilhas com coentros	Repolho	Alho francês	Alface
2.º PRATO	Salada de feijão-frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja)	Massa espiral com legumes salteados	Feijoada de cogumelos com arroz branco	Mista de três legumes (feijão-verde, couve flor e brócolos) com arroz de cenoura	Arroz de lentilhas e cenoura
SALADA	Alface frisada, agrião e cenoura ralada	Alface frisada, tomate e cenoura ralada	Alface frisada, rúcula e tomate	Alface frisada, tomate e pepino	Alface roxa, tomate e cebola
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Frutada época	Fruta da época

2.ª Feira, dia 15**3.ª Feira, dia 16****4.ª Feira, dia 17****5.ª Feira, dia 18****6.ª Feira, dia 19**

SOPA	Caldo verde	Feijão branco com farrapos de couve	Creme de cenoura	Canja	Juliana
2.º PRATO	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve flor e aipo com massa fusili)	Favas estufadas com arroz de legumes	Tagliatelle de legumes com molho de tomate	Grão estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	Arroz de feijão-frade, brócolos e alho francês
SALADA	Alface frisada, alface roxa e rúcula	Tomate, pepino, pimento, aromatizada c/orégãos	Alface, cenoura ralada e tomate	Alface frisada, couve roxa e ananás	Alface, beterraba e cenoura
SOBREMESA	Fruta da época (citrino)	Fruta da época	Fruta da época/Gelado	Fruta da época	Fruta da época

2.ª Feira, dia 22**3.ª Feira, dia 23****4.ª Feira, dia 24****5.ª Feira, dia 25****6.ª Feira, dia 26**

SOPA	Creme de vegetais	Creme de vegetais	Cenoura com couve ripada	Feijão branco com vegetais	Montanheira
2.º PRATO	Massa de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	Massa fusilli vegetariana)	Grão estufado com caril e batata
SALADA	Tomate, pepino e pimento	-	Alface, cenoura e beterraba	-	Tomate, pepino, pimento, aromatizada c/orégãos
SOBREMESA	Fruta da época (citrinos)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

2.ª Feira, dia 29**3.ª Feira, dia 30****4.ª Feira, dia 31**

	▼	▼	▼
SOPA	Espinafres	Grão com massinha e folhas de couve ripadas	Creme de legumes com pão torrado
2.º PRATO	Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas	Salada de verão (feijão frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa)	Rancho vegetariano
SALADA	Alface frisada, couve roxa e ananás	Alface frisada, tomate e cenoura ralada	Alface frisada, cenoura ralada e rúcula
SOBREMESA	Fruta da época (citrios)	Fruta da época	Fruta da época (citrios)

Nota: As ementas apresentadas estão sujeitas a alterações, face à disponibilidade dos respetivos géneros alimentícios.