

# Ementa Refeitório São João do Estoril



Almoço  
Refeição

## Terça-feira

11/06/2019

Sopa: Alho francês  
Prato 1: Bifanas c/esparguete  
Outros: Salada  
Sobremesa: Fruta

## Quarta-feira

12/06/2019

Sopa: Grão c/hortaliça  
Prato 1: Filetes c/arroz cenoura  
Outros: Salada  
Sobremesa: Fruta / Salame

## Sexta-feira

14/06/2019

Sopa: Couve lombarda  
Prato 1: Lombinhos pescada no forno c/batata e legumes  
Outros: Salada  
Sobremesa: Fruta