

4/6

## Ementa Refeitório São João do Estoril



Almoço  
Refeição

### Segunda-feira 20/05/2019

Sopa: Creme de Tomate  
Prato 1: Costeletas grelhadas c/ esparguete  
Outros: Salada  
Sobremesa: Fruta

### Terça-feira 21/05/2019

Sopa: Feijão verde  
Prato 1: Peixe no forno c/batata coz e legumes  
Outros: Salada  
Sobremesa: Fruta / Leite creme

### Quarta-feira 22/05/2019

Sopa: Alho francês com cenoura  
Prato 1: Strogonoff de peru c/arroz branco  
Outros: Salada  
Sobremesa: Fruta

### Quinta-feira 23/05/2019

Sopa: Nabijas  
Prato 1: Salada russa c/rissóis  
Outros: Salada  
Sobremesa: Fruta

### Sexta-feira 24/05/2019

Sopa: Lombardo  
Prato 1: Frango assado c/massa tricolor  
Outros: Salada  
Sobremesa: Fruta