

## Ementa Refeitório São João do Estoril



Almoço  
Refeição

<b>Segunda-feira</b>		<b>03/06/2019</b>
Sopa:	Creme de cenoura	
Prato 1:	Carne à bolonhesa	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
<b>Terça-feira</b>		<b>04/06/2019</b>
Sopa:	Feijão Verde	
Prato 1:	Peixe à bordalesa c/arroz primavera	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta /Gelatina	
<b>Quarta-feira</b>		<b>05/06/2019</b>
Sopa:	Agrião	
Prato 1:	Bifanas c/esparguete	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
<b>Quinta-feira</b>		<b>06/06/2019</b>
Sopa:	Espinafres	
Prato 1:	Filetes c/ salada russa	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
<b>Sexta-feira</b>		<b>07/06/2019</b>
Sopa:	Juliana	
Prato 1:	Carne guisada c/massa	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	