

## Ementa Refeitório São João do Estoril



Almoço  
Refeição

<b>Segunda-feira</b>		<b>03/12/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Feijão verde	
<b>Prato 1:</b>	Salada de feijão frade c/atum e ovo	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta	
<b>Terça-feira</b>		<b>04/12/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Feijão c/hortaliça	
<b>Prato 1:</b>	Strogonoff de peru c/esparguete	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta	
<b>Quarta-feira</b>		<b>05/12/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Alho francês	
<b>Prato 1:</b>	Peixe grelhado c/batata e legumes salteados	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta / Gelatina	
<b>Quinta-feira</b>		<b>06/12/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Canja	
<b>Prato 1:</b>	Carne estufada c/massa cotovelos	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta	
<b>Sexta-feira</b>		<b>07/12/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Espinafre	
<b>Prato 1:</b>	Jardineira de lulas	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta	