

## Ementa Refeitório São João do Estoril



Almoço  
Refeição

<b>Segunda-feira</b>		<b>07/01/2019</b>
Sopa:	Alho francês	
Prato 1:	Febras com massa tricolor	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta / Salame	
<b>Terça-feira</b>		<b>08/01/2019</b>
Sopa:	Feijão Verde	
Prato 1:	Peixe grelh.c/batatas e legumes salteados	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
<b>Quarta-feira</b>		<b>09/01/2019</b>
Sopa:	Espinafres	
Prato 1:	Grãozada à ribatejana	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
<b>Quinta-feira</b>		<b>10/01/2019</b>
Sopa:	Grão c/legumes	
Prato 1:	Douradinhos c/salada russa	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
<b>Sexta-feira</b>		<b>11/01/2019</b>
Sopa:	Lombardo	
Prato 1:	Carne guisada com cotovelinhos	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	