

## Ementa Refeitório São João do Estoril



Almoço  
Refeição

<b>Segunda-feira</b>		<b>11/02/2019</b>
Sopa:	Alho francês	
Prato 1:	Salada russa com calamares	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
<b>Terça-feira</b>		<b>12/02/2019</b>
Sopa:	Creme de ervilhas com coetros	
Prato 1:	Costeletas grelh. c/arroz ervilhas	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
<b>Quarta-feira</b>		<b>13/02/2019</b>
Sopa:	Nabiça	
Prato 1:	Filetes c/feijão frade	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta / Salame	
<b>Quinta-feira</b>		<b>14/02/2019</b>
Sopa:	Canja	
Prato 1:	Lombo porco assado c/massa tricolor	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
<b>Sexta-feira</b>		<b>15/02/2019</b>
Sopa:	Feijão c/espinafre	
Prato 1:	Pescada no forno c/batata coz.e legumes salteados	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	