

Ementa Refeitório São João do Estoril



Almoço Refeição

Segunda-feira		14/01/2019
Sopa:	Creme cenoura	
Prato 1:	Filetes panados c/arroz primavera	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Terça-feira		15/01/2019
Sopa:	Espinafre	
Prato 1:	Jardineira c/ carne de porco	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Quarta-feira		16/01/2019
Sopa:	Nabiça	
Prato 1:	Feijão frade c/rissóis	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta / Gelatina	
Quinta-feira		17/01/2019
Sopa:	Feijão c/hortaliça	
Prato 1:	Costeletas grelhadas c/arroz branco	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Sexta-feira		18/01/2019
Sopa:	Feijão verde	
Prato 1:	Massada de peixe	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	

Ementa Refeitório São João do Estoril



Almoço
Refeição



Segunda-feira

21/01/2019

Sopa: Espinafres
Prato 1: Panados mistos (queijo e fiambre) c/arroz feijão
Outros: Salada
Sobremesa: Fruta

Terça-feira

22/01/2019

Sopa: Creme abóbora c/coentros
Prato 1: Peixe espada grelhado c/batata coz e legumes
Outros: Salada
Sobremesa: Fruta

Quarta-feira

23/01/2019

Sopa: Alho francês
Prato 1: Lombo porco assado c/massa tricolor
Outros: Salada
Sobremesa: Fruta

Quinta-feira

24/01/2019

Sopa: Caldo verde
Prato 1: Lulas estufadas c/puré batata
Outros: Salada
Sobremesa: Fruta / Leite creme

Sexta-feira

25/01/2019

Sopa: Macedónia de legumes
Prato 1: Entrecosto grelhado c/arroz cenoura
Outros: Salada
Sobremesa: Fruta