

# Ementa Refeitório São João do Estoril



## Almoço Refeição

<b>Segunda-feira</b>		<b>25/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Creme cenoura	
<b>Prato 1:</b>	Peixe à bordalesa c/arroz cenoura	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta	
<b>Terça-feira</b>		<b>26/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Feijão verde	
<b>Prato 1:</b>	Costeletas c/esparguete	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta	
<b>Quarta-feira</b>		<b>27/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Nabiça	
<b>Prato 1:</b>	Grão c/bacalhau	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta/Arroz doce	
<b>Quinta-feira</b>		<b>28/02/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Grão c/hortaliça	
<b>Prato 1:</b>	Lombo porco assado c/farinheira e arroz branco	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta	
<b>Sexta-feira</b>		<b>01/03/2019</b>
<b>Sopa:</b>	Alho francês	
<b>Prato 1:</b>	Peixe grelh.c/batatas e legumes salteados	
<b>Outros:</b>	Salada	
<b>Sobremesa:</b>	Fruta	