



# Ementa São João do Estoril

## Almoço Refeição



09/03/2020 - Segunda-feira

Alergénicos

**Sopa:** Creme de cenoura com massinhas

**Prato 1:** Empadão de arroz de vitela

**Outros:** Alface, cenoura e tomate

**Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)

10/03/2020 - Terça-feira

Alergénicos

**Sopa:** Legumes com ervilhas

**Prato 1:** Solha no forno com limão, com puré de batata e cenoura

**Outros:** Couve roxa, cenoura e tomate

**Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades) / gelado

11/03/2020 - Quarta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Creme de abóbora com feijão verde

**Prato 1:** Arroz de peru no forno com chouriço

**Outros:** Alface, beterraba e cenoura ralada

**Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)

12/03/2020 - Quinta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Creme legumes

**Prato 1:** Pasteis de bacalhau com saladinha de feijão frade

**Outros:** Cenoura, couve roxa e tomate

**Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)/Fruta cozida

13/03/2020 - Sexta-feira

Alergénicos

**Sopa:** Alho francês

**Prato 1:** Bife de frango grelhado/ estufado com massa fusilli

**Outros:** Alface, cenoura e milho

**Sobremesa:** Fruta da época(min.3 variedades)