



# Ementa São João do Estoril

## Almoço Refeição Dieta



17/05/2021 - Segunda-feira

Alergênicos

**Sopa:** Creme de Cenoura  
**Prato 1:** Bife de Peru estufado ao natural com esparguete e feijão verde cozido  
**Sobremesa:** Fruta da época

18/05/2021 - Terça-feira

Alergênicos

**Sopa:** Sopa de Alface  
**Prato 1:** Lombos de Pescada estufados ao natural com batata cozida e salada de alface, pepino e milho  
**Sobremesa:** Fruta da época

19/05/2021 - Quarta-feira

Alergênicos

**Sopa:** Creme de Juliana  
**Prato 1:** Febras ao Natural com batata cozida e cenoura cozida  
**Sobremesa:** Fruta da época

20/05/2021 - Quinta-feira

Alergênicos

**Sopa:** Sopa de Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)  
**Prato 1:** Maruca Cozida com batata cozida e feijão verde cozido  
**Sobremesa:** Fruta da época /Pêra Cozida

21/05/2021 - Sexta-feira

Alergênicos

**Sopa:** Sopa de Feijão catarino e couve lombarda  
**Prato 1:** Bife de Frango grelhado com arroz de ervilhas  
**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa São João do Estoril

## Almoço Refeição Dieta

24/06/2021 - Segunda-feira

Alergênicos

- Sopa:** Sopa de Cenoura
- Prato 1:** Lombo de Salmão ao natural com batata corada e feijão verde, ervilha e cenoura cozida
- Sobremesa:** Fruta da época

25/06/2021 - Terça-feira

Alergênicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (couve lombarda e cenoura)
- Prato 1:** Pá de Porco assada ao natural com salada de alface, tomate e milho
- Sobremesa:** Fruta da época

26/06/2021 - Quarta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Sopa de Couve flor
- Prato 1:** Pescada Cozida com batata e cenoura cozida
- Sobremesa:** Fruta da época/Gelatina

27/06/2021 - Quinta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Sopa de Feijão branco e grelos
- Prato 1:** Perna de Frango cozida com arroz branco e cenoura cozida
- Sobremesa:** Fruta da época

28/06/2021 - Sexta-feira

Alergênicos

- Sopa:** Creme de Alho francês
- Prato 1:** Pescada no Forno com batata cozida cenoura, brócolos e feijão verde cozido
- Sobremesa:** Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações