



# Ementa São João do Estoril

## Almoço Refeição Dieta

**04/01/2021 - Segunda-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Creme ervilhas  
**Prato 1:** Pescada cozida com legumes  
**Sobremesa:** Fruta da época

**05/01/2021 - Terça-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Feijão Verde  
**Prato 1:** Strogonof de Vaca com Arroz  
**Sobremesa:** Fruta da época

**06/01/2021 - Quarta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Creme alho francês e cenoura  
**Prato 1:** Borrego assado simples c/arroz branco c/salada de alface e tomate  
**Sobremesa:** Fruta da época

**07/01/2021 - Quinta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Grão de Bico com Grelos  
**Prato 1:** Saladinha da horta(batata,cenoura e feijão verde cozido) c/lombo de salmão  
**Sobremesa:** Fruta da época/Maça assada

**08/01/2021 - Sexta-feira**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de legumes (couve-flor,curgette e cenoura)  
**Prato 1:** Carne de vaca estufada c/arroz branco e salada de alface e milho  
**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa São João do Estoril

## Almoço Refeição Dieta



**11/01/2021 - Segunda-feira**

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de feijão branco c/couve lombarda
- Prato 1:** Lombo de Pescada ao natural com Batata cozida e Feijão Verde cozido
- Sobremesa:** Fruta da época/Gelatina

**12/01/2021 - Terça-feira**

**Alergénicos**

- Sopa:** Creme de abóbora c/ervilhas
- Prato 1:** Coxa de peru estufada ao natural c/arroz de cenoura e bróculos cozidos
- Sobremesa:** Fruta da época

**13/01/2021 - Quarta-feira**

**Alergénicos**

- Sopa:** Grão de bico c/nabiças
- Prato 1:** Pescada assada ao natural c/batata e cenoura cozida
- Sobremesa:** Fruta da época

**14/01/2021 - Quinta-feira**

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de couve portuguesa e cenoura
- Prato 1:** Arroz de pato simples c/salada de alface e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época

**15/01/2021 - Sexta-feira**

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de grelos
- Prato 1:** Salmão no forno simples c/arroz de ervilhas
- Sobremesa:** Fruta da época