



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição TakeWay 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 TakeWay 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