



# Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Dieta



**16/09/2021 - Quinta-feira**

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de feijão-verde
- Prato 1:** Cherne cozido com massa cotovelinhos
- Outros:** Couve flor, nabo e bróculos
- Sobremesa:** Fruta da época

**17/09/2021 - Sexta-feira**

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de alho francês
- Prato 1:** Bife de peru estufado simples com batata corada e cenoura cozida
- Outros:** Salada de alface, milho e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa São João do Estoril

## Almoço Refeição Dieta



### 20/09/2021 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes ( curgete, alho francês, cenoura e couve lombarda)  
**Prato 1:** Bife de atum inteiro estufado simples com salada de batata ( batata, nabo e cenoura)  
**Outros:** Couve-de-bruxelas, couve lombarda e feijão verde cozido  
**Sobremesa:** Fruta da época

### 21/09/2021 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa canja com arroz ( frango) / Creme de courgette  
**Prato 1:** Bife de frango estufado simples com feijão verde e courgette com arroz de cenoura  
**Outros:** Salada de alface, tomate e couve roxa  
**Sobremesa:** Fruta da época

### 22/09/2021 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de couve portuguesa e cenoura  
**Prato 1:** Lombos de salmão no forno com limão e massa espiral  
**Outros:** Espargos, couve penca e cenoura cozidos  
**Sobremesa:** Fruta da época/Maça assada

### 23/09/2021 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de lentilhas  
**Prato 1:** Peito de peru assado (fatiado) simples com arroz de grelos de couve  
**Outros:** Salada de alface, beterraba e milho  
**Sobremesa:** Fruta da época

### 24/09/2021 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão branco com abóbora  
**Prato 1:** Bacalhau no forno ao natural com batata  
**Outros:** Feijão verde, Couve-flôr e Repolho  
**Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa São João do Estoril

## Almoço Refeição Dieta



### 27/09/2021 - Segunda-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Creme de alface
- Prato 1:** Bife de frango simples com arroz branco
- Outros:** Salada de alface, couve roxa e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época

### 28/09/2021 - Terça-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de grão e lombardo
- Prato 1:** Medalhões de pescada no forno ao natural com salada de batata (batata, cenoura)
- Outros:** Feijão verde, couve bruxelas e bróculos cozidos
- Sobremesa:** Fruta da época

### 29/09/2021 - Quarta-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Creme de legumes ( courgette, alho francês, cenoura)
- Prato 1:** Peito de peru estufado ( fatiado ) simples com massa fusilli
- Outros:** Salada de nabo, pepino e beterraba
- Sobremesa:** Fruta da época

### 30/09/2021 - Quinta-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de abóbora com couve flôr
- Prato 1:** Arroz de tamboril, pescada e maruca simples
- Outros:** Salada de alface, couve roxa e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época/Gelatina

### 01/10/2021 - Sexta-feira

**Alergénicos**

- Sopa:** Sopa de bróculos
- Prato 1:** Carne de vaca estufada simples com massa cotovelos
- Outros:** Salteado de espinafres, cenoura e beringela
- Sobremesa:** Fruta da época