



# Ementa São João do Estoril

## Almoço Refeição Takeaway

17/06/2022 - Sexta-feira

**Alergénicos**

<b>Sopa:</b>	Caldo verde
<b>Prato 1:</b>	Dourada assada com arroz de legumes ( lombarda e cenoura ripada)
<b>Outros:</b>	Salada de alface e cebola
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época



# Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Takeaway

## 20/06/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de courgette e batata doce
- Prato 1:** Bife de frango (peito) com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno e arroz de grelos de couve
- Outros:** Salada de alface e milho
- Sobremesa:** Fruta da época

## 21/06/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de couve flor
- Prato 1:** Caldeirada de peixe (cação, cherne e pescada)
- Outros:** Macedónia cozida
- Sobremesa:** Fruta da época

## 22/06/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de favas
- Prato 1:** Strogonoff de peru (peito de peru) com massa penne
- Outros:** Salada de alface, tomate e milho
- Sobremesa:** Fruta da época

## 23/06/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de abóbora com lombardo
- Prato 1:** Garoupa no forno com molho de salsa e salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde e ovo)
- Outros:** Cenoura, ervilhas e feijão verde cozidos
- Sobremesa:** Fruta da época/Gelatina

## 24/06/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de penca
- Prato 1:** Bife de vaca de cebolada com tomate, feijão vermelho estufado e massa espiral
- Outros:** Salada de alface, cenoura e beterraba
- Sobremesa:** Fruta da época



# Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Takeaway

## 27/06/2022 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de cenoura e espinafres
- Prato 1:** Lombo de salmão no forno c/molho de coentros c/batata assada
- Outros:** Bróculos, feijão verde e cenoura cozida
- Sobremesa:** Fruta da época

## 28/06/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas
- Prato 1:** Carne de vaca à bolonhesa
- Outros:** Salteado de espinafres, cenoura e courgette
- Sobremesa:** Fruta da época

## 29/06/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de feijão com abóbora
- Prato 1:** Bacalhau estufado em cama de cebola, cenoura e nabo com batata cozida
- Outros:** Espargos, couve portuguesa e grelos de couve cozidos
- Sobremesa:** Fruta da época /Pêra Cozida

## 30/06/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de legumes
- Prato 1:** Perna de frango assada com arroz branco e batata frita pala pala
- Outros:** Salada de alface e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época/Gelatina