



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Geral

17/04/2023 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura
- Prato 1:** Almôndegas de vaca estufadas com massa cotovelos
- Outros:** Salada de couve flor, cenoura e feijão verde cozido
- Sobremesa:** Fruta da época

18/04/2023 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de juliana
- Prato 1:** Feijoada de potas com arroz
- Outros:** Salada de alface, tomate e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época

19/04/2023 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Peito de frango estufado com cenoura, feijão verde e massa fusilli
- Outros:** Salada de couve de bruxelas e cenoura cozida
- Sobremesa:** Fruta da época

20/04/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de alface
- Prato 1:** Lombo de salmão no forno com molho de coentros com batata assada
- Outros:** Salada de alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época / Gelatina

21/04/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de grão com espinafres
- Prato 1:** Coxa de peru no forno com arroz de ervilhas
- Outros:** Salada de alface, cenoura e couve roxa
- 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.



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Ligeira



17/04/2023 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura
- Prato 1:** Almôndegas de vaca estufadas simples com massa cotovelos
- Outros:** Salada de couve flor, cenoura e feijão verde cozido
- Sobremesa:** Fruta da época

18/04/2023 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de juliana
- Prato 1:** Pescada cozida com batata cozida
- Outros:** Salada de alface, tomate e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época

19/04/2023 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Peito de frango estufado simples com cenoura, feijão verde e massa fusilli
- Outros:** Salada de couve de bruxelas e cenoura cozida
- Sobremesa:** Fruta da época

20/04/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de alface
- Prato 1:** Lombo de salmão cozido com molho de coentros com batata assada
- Outros:** Salada de alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época

21/04/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de grão com espinafres
- Prato 1:** Coxa de peru ao natural com arroz branco
- Outros:** Salada de alface, beterraba e couve roxa
- 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



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Vegeteriana



17/04/2023 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura
- Prato 1:** Almôndegas vegetarianas (lentilhas) estufadas e massa cotovelos
- Outros:** Salada de couve flor, cenoura e feijão verde cozido
- Sobremesa:** Fruta da época

18/04/2023 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de juliana
- Prato 1:** Grão estufado com legumes (brócolos, cenoura, alho francês) e batata assada
- Outros:** Salada de alface, tomate e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época

19/04/2023 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Hamburguer de feijão no forno com arroz branco
- Outros:** Salada de couve de bruxelas e cenoura cozida
- Sobremesa:** Fruta da época

20/04/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de alface
- Prato 1:** Saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)
- Outros:** Salada de alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época / Gelatina

21/04/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de grão com espinafres
- Prato 1:** Bolonhesa de soja fina com esparguete
- Outros:** Salada de alface, beterraba e couve roxa
- 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.



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Rápido



17/04/2023 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura
- Prato 1:** Bowl de couscus com almôndegas estufadas
- Outros:** Salada de couve flor, cenoura e feijão verde cozido
- Sobremesa:** Fruta da época

18/04/2023 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de juliana
- Prato 1:** Tarte de peixe (pescada e delicias do mar)
- Outros:** Salada de alface, tomate e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época

19/04/2023 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Sanduíche de frango desfiado com queijo creme e alface ripada
- Outros:** Salada de couve de bruxelas e cenoura cozida
- Sobremesa:** Fruta da época

20/04/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de alface
- Prato 1:** Baguete de cereais com salmão lascado em molho de coentros
- Outros:** Salada de alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época / Gelatina

21/04/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de grão com espinafres
- Prato 1:** Pão chapata com omelete de salsa e batata frita pála-pála
- Outros:** Salada de alface, cenoura e couve roxa
- 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.



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Takeaway rápido c/sopa



17/04/2023 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura
- Prato 1:** Bowl de couscus com almôndegas estufadas
- Outros:** Salada de couve flor, cenoura e feijão verde cozido
- Sobremesa:** Fruta da época

18/04/2023 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de juliana
- Prato 1:** Tarte de peixe (pescada e delicias do mar)
- Outros:** Salada de alface, tomate e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época

19/04/2023 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Caldo verde
- Prato 1:** Sanduíche de frango desfiado com queijo creme e alface ripada
- Outros:** Salada de couve de bruxelas e cenoura cozida
- Sobremesa:** Fruta da época

20/04/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de alface
- Prato 1:** Baguete de cereais com salmão lascado em molho de coentros
- Outros:** Salada de alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época / Gelatina

21/04/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de grão com espinafres
- Prato 1:** Pão chapata com omelete de salsa e batata frita pála-pála
- Outros:** Salada de alface, beterraba e couve roxa
- 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.



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Takeaway rápido s/sopa



17/04/2023 - Segunda-feira

Alergénicos

- Prato 1:** Bowl de couscus com almôndegas estufadas
- Outros:** Salada de couve flor, cenoura e feijão verde cozido
- Sobremesa:** Fruta da época

18/04/2023 - Terça-feira

Alergénicos

- Prato 1:** Tarte de peixe (pescada e delicias do mar)
- Outros:** Salada de alface, tomate e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época

19/04/2023 - Quarta-feira

Alergénicos

- Prato 1:** Sanduiche de frango desfiado com queijo creme e alface ripada
- Outros:** Salada de couve de bruxelas e cenoura cozida
- Sobremesa:** Fruta da época

20/04/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

- Prato 1:** Baguete de cereais com salmão lascado em molho de coentros
- Outros:** Salada de alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época / Gelatina

21/04/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

- Prato 1:** Pão chapata com omelete de salsa e batata frita pála-pála
- Outros:** Salada de alface, beterraba e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época