



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Geral



24/04/2023 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de courgette e batata doce

Prato 1: Bife de péru estufado com arroz

Outros: Salada de alface, milho e pepino

Sobremesa: Fruta da época

26/04/2023 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa de favas

Prato 1: Strogonoff de frango com massa penne

Outros: Salada de alface, tomate e couve roxa

Sobremesa: Fruta da época

27/04/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa de abóbora com lombardo

Prato 1: Caril de peixe (cação, cherne e pescada) com arroz branco

Outros: Salada de feijão verde, cenoura e cogumelos salteados

Sobremesa: Fruta da época / Gelatina

28/04/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Sopa de legumes (courgette, cenoura e alho francês)

Prato 1: Tirinhas de vaca de cebolada com tomate e massa espiral

Outros: Salada de alface, cenoura e milho

Sobremesa: Fruta da época



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Ligeira



24/04/2023 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de courgette e batata doce
- Prato 1:** Bife de peru estufado simples com arroz
- Outros:** Salada de alface, milho e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época

26/04/2023 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de favas
- Prato 1:** Tirinhas de frango com massa penne
- Outros:** Salada de alface, tomate e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época

27/04/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de abóbora com lombardo
- Prato 1:** Pescada estufada simples com batata cozida
- Outros:** Salada de feijão verde, cenoura e cogumelos salteados
- Sobremesa:** Fruta da época / Gelatina

28/04/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (courgette, cenoura e alho francês)
- Prato 1:** Tirinhas de vaca estufado simples com massa espiral
- Outros:** Salada de alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Vegeteriana



24/04/2023 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de courgette e batata doce
- Prato 1:** Crepe vegetariano com arroz e estufado de feijão manteiga
- Outros:** Salada de alface, milho e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época

26/04/2023 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de favas
- Prato 1:** Strogonoff de seitan com cogumelos e massa penne
- Outros:** Salada de alface, tomate e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época

27/04/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de abóbora com lombardo
- Prato 2:** Salada mexicana (batata, ervilhas, cenoura e milho)
- Outros:** Salada de feijão verde, cenoura e cogumelos salteados
- Sobremesa:** Fruta da época / Gelatina

28/04/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (courgette, cenoura e alho francês)
- Prato 1:** Massa espiral de legumes (com grão)
- Outros:** Salada de alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Rápido



24/04/2023 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de courgette e batata doce
- Prato 1:** Cacetinho com peru desfiado e batata doce no forno
- Outros:** Salada de alface, milho e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época

26/04/2023 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de favas
- Prato 1:** Bowl de couscous com ripinhas de frango estufadas
- Outros:** Salada de alface, tomate e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época

27/04/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de abóbora com lombardo
- Prato 1:** Hamburguer de atum (atum em conserva com grelos) com alface no pão
- Outros:** Salada de feijão verde, cenoura e cogumelos salteados
- Sobremesa:** Fruta da época / Gelatina

28/04/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (courgette, cenoura e alho francês)
- Prato 1:** Burrito de vaca com alface e cenoura ripados
- Outros:** Salada de alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Takeaway rápido c/sopa



24/04/2023 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de courgette e batata doce
- Prato 1:** Cacetinho com peru desfiado e batata doce no forno
- Outros:** Salada de alface, milho e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época

26/04/2023 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de favas
- Prato 1:** Bowl de couscous com ripinhas de frango estufadas
- Outros:** Salada de alface, tomate e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época

27/04/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de abóbora com lombardo
- Prato 1:** Hamburguer de atum (atum em conserva com grelos) com alface no pão
- Outros:** Salada de feijão verde, cenoura e cogumelos salteados
- Sobremesa:** Fruta da época / Gelatina

28/04/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (courgette, cenoura e alho francês)
- Prato 1:** Burrito de vaca com alface e cenoura ripados
- Outros:** Salada de alface, cenoura e milho
- Sobremesa:** Fruta da época



Ementa São João do Estoril

Almoço Refeição Takeaway rápido s/sopa



24/04/2023 - Segunda-feira

Alergénicos

Prato 1: Cacetinho com peru desfiado e batata doce no forno

Outros: Salada de alface, milho e pepino

Sobremesa: Fruta da época

26/04/2023 - Quarta-feira

Alergénicos

Prato 1: Bowl de couscous com ripinhas de frango estufadas

Outros: Salada de alface, tomate e couve roxa

Sobremesa: Fruta da época

27/04/2023 - Quinta-feira

Alergénicos

Prato 1: Hamburguer de atum (atum em conserva com grelos) com alface no pão

Outros: Salada de feijão verde, cenoura e cogumelos salteados

Sobremesa: Fruta da época / Gelatina

28/04/2023 - Sexta-feira

Alergénicos

Prato 1: Burrito de vaca com alface e cenoura ripados

Outros: Salada de alface, cenoura e milho

Sobremesa: Fruta da época