

Centro Social São João



Ementa de 5 a 11 Novembro de 2018

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SABADO	DOMINGO
Peq. Almoço		Café com leite / chá / café / leite e pão com manteiga	Café com leite / chá / café / leite e pão com marmelada	Café com leite / chá / café / leite e pão com fiambre	Café com leite / chá / café / leite e pão com queijo	Café com leite / chá / café / leite e pão com manteiga	Café com leite / chá / café / leite e pão com marmelada	Café com leite / chá / café / leite e pão com fiambre
ALMOÇO	SOPA	Sopa de lombarda	Sopa de ervilhas	Sopa de feijão e couve	Caldo verde	Sopa de lombarda	Sopa de couve	Creme de massinhas com cenoura
	PRATO - Geral	Frango estufado com esparguete e salada de alface	Filetes no forno com arroz de cenoura	Cubinhos de porco estufado com cogumelos, macarronete e couve lombarda	Atum com saladinha russa	Empadão de carne com salada de alface e cebola	Carapauzinhos com arroz de pimentos e brocolos	Massa à Lavrador
	PRATO - Dieta	Frango estufado ao natural com esparguete e salada de alface	Filetes no forno com arroz de cenoura	Cubinhos de porco estuf. c/macarronete e couve lombarda	Saladinha russa de tintureira	Febra grelhada com puré e salada de alface e cebola	Carapau com arroz branco e brocolos	Carne de porco estufado ao natural com macarronete e couve
	PRATO - Mole	Frango picado com esparguete e legumes	Filetes de pescada com arroz de cenoura e beterraba	Cubinhos de porco picado c/cogumelos, macarronete e couve lombarda	Saladinha russa de tintureira	Empadão de carne com brocolos picados	Filete de pescada com arroz de pimentos e brocolos	Carne picada com macarronete e couve
	PRATO - Vegetariano	Pizza de queijo e salada alface	Douradinhos de legumes no forno com arroz de cenoura	Soja estufada c/cog., macarronete e c. lombarda	Ovo cozido com batata e macedonia	Empadão de legumes	Hamburguer grelhado com arroz de pimentos e brocolos	Macarronada de legumes
	Sobremesa	Melão	Laranja	Banana	Pera assada	Laranja	Melão	Gelatina Morango
Lanche		Café com leite / chá / café / leite e pão com fiambre	Café com leite / chá / café / leite e pão com queijo	Café com leite / chá / café / leite e pão com manteiga	Café com leite / chá / café / leite e pão com marmelada	Café com leite / chá / café / leite e pão com fiambre	Café com leite / chá / café / leite e pão com queijo	Café com leite / chá / café / leite e pão com manteiga
JANTAR	SOPA	Sopa de repolho	Sopa de espinafres	Sopa de macedonia	Creme de legumes	Sopa de feijão verde	Sopa de couve flor	Sopa de ervilhas
	PRATO - Geral	Atum com salada de feijao frade, ovo e batata	Costeleta com esparguete e salada de alface e beterraba	Chaputa com cebolada, batata cozida e feijao verde	Frango assado com arroz de lombarda	Arinca estufada com batata e brocolos	Fígado de cebolada com batata e repolho	Rissoles de peixe com arroz de grelos
	PRATO - Dieta	Pescada com salada de feijao frade, ovo e batata	Costeleta com esparguete e salada de alface e beterraba	Chaputa com batata cozida e feijao verde	Frango assado ao natural com arroz de lombarda	Arinca estufada ao natural com batata e brocolos	Febra grelhada com batata e repolho	Abrotea grelhada com arroz de grelos
	PRATO - Mole	Atum com salada de feijao frade e batata	Carne picada com esparguete e couve flor	Chaputa desfiada com batata cozida e feijao verde	Frango picado com arroz de lombarda	Arinca desfiada com batata e brocolos	Carne picada com batata e repolho	Abrotea desfiada com arroz de grelos
	PRATO - Vegetariano	Ovo com salada de feijao frade e batata	Hamburguer com esparguete e salada de alface e beterraba	Salsciha grelhada com batata e feijao verde	Soja estufada com arroz de lombarda	Omelete com batata e brocolos	Beringela recheada	Ovo cozido com arroz de grelos
	Sobremesa	Banana	Maçã assada	Melão	Maçã assada	Gelatina de Peesegeo	Banana	Maçã assada
Ceia		Chá + bolachas	Chá + bolachas	Chá + bolachas	Chá + bolachas	Chá + bolachas	Chá + bolachas	Chá + bolachas

Esta ementa pode ser alterada por motivos impervistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.