



EMENTA SEMANAL ERPI

8 DE JUNHO A 14 DE JUNHO

ASAM

		PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	CEIA
Segunda 8 Jun.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Sopa de Brócolos Lombo assado com batata salteada Salada Alface Melancia	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Ervilhas Potas estufadas com puré de batata Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Brócolos Lombo assado com batata salteada Salada Alface Melancia	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Ervilhas Potas grelhadas com puré de batata Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Terça 9 Jun.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Couve-flor Filetes de pescada fritos com arroz de feijão vermelho Banana	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Repolho Massa de frango Pêssego em calda	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Couve-flor Pescada Cozida com arroz branco Banana	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Repolho Perna de frango grelhado com macarronete Pêssego em calda	Café / Leite / Chá Bolachas
Quarta 10 Jun.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/Marmelada	Canja de Galinha Rojões estufados com batata cozida Salada de mista Salada de Fruta	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Espinafres Arroz malandro de peixe com delicias Pêra Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/Marmelada	Canja de Galinha Perna de frango grelhado com batata cozida Salada de mista Salada de Fruta	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Espinafres Arroz malandro de peixe com delicias Pêra Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Quinta 11 Jun.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/Queijo	Sopa de Couve Lombarda Massa de atum Gelatina tutifrutí	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Creme de Alho Francês Jardineira de vaca Salada Mista Ananás em calda	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/Queijo	Sopa de Couve Lombarda Filete de pescada cozido com macarronete Gelatina tutifrutí	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Creme de Alho Francês Bife de frango grelhado com batata cozida Salada Mista Ananás em calda	Café / Leite / Chá Bolachas
Sexta 12 Jun.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Ervilhas Rancho à Transmontana Salada mista Banana	Café / Leite / Chá Pão c/Queijo	Sopa de Legumes Pescada cozida com todos Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Ervilhas Carne de porco grelhada com macarronete Salada Mista Banana	Café / Leite / Chá Pão c/Queijo	Sopa de Legumes Pescada cozida com todos Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Sábado 13 Jun.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Grão Paloco à Brás Salada de tomate Pêra Assada	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Sopa de Brócolos Massa de Costela com legumes Salada de Fruta	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Grão Filete de pescada cozido com batata cozida Salada de tomate Pêra Assada	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Sopa de Brócolos Massa de Costela com legumes Salada de Fruta	Café / Leite / Chá Bolachas
Domingo 14 Jun.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/Queijo	Sopa de alho francês com feijão manteiga Arroz de carnes Salada de Alface Leite creme	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Sopa de feijão-verde Perca assada com batata cozida Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/Queijo	Sopa de alho francês com feijão manteiga Carne de porco grelhada com arroz branco Salada de Alface Leite creme	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Sopa de feijão-verde Perca cozida com batata cozida Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas

A RESPONSÁVEL

Data: 5/06/2020

Nota: Esta ementa poderá, pontualmente, ser alterada por dificuldades de mercado, por razões alheias à vontade da Direção do Centro Social de S. João.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, ovos, peixe, amendoins, frutos de casca rija, leite, sulfito, tremçoço e soja.