



EMENTA SEMANAL ERPI

15 DE JUNHO A 21 DE JUNHO

		PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	CEIA
Segunda 15 Jun.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Brócolos Massa guisada com frango e cenoura Salada de Alface Banana	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Feijão-verde Filete no forno com batata salteada Salada de Tomate Pêra Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Brócolos Frango grelhado com massa e cenoura Salada de Alface Banana	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Feijão-verde Filete de pescada cozido com batata cozida Salada de Tomate Pêra Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Terça 16 Jun.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Grão e Couve Lombarda Feijão-frade com atum e ovo Salada Mista Pudim	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Ervilhas Bife de peru estufado com arroz manteiga Salada de Alface Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Grão e Couve Lombarda Pescada cozida com batata cozida e ovo cozido Salada Mista Pudim	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Ervilhas Bife de peru grelhado com arroz manteiga Salada de Alface Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Quarta 17 Jun.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Alho Francês com Feijão Branco Esparguete à bolonhesa Salada de Alface Melancia	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Repolho Bacalhau à Gomes de Sá Salada mista Banana	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Alho Francês com Feijão Branco Carne de porco grelhada com esparguete Salada de Alface Melancia	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Repolho Paloco cozido com puré de batata Salada mista Banana	Café / Leite / Chá Bolachas
Quinta 18 Jun.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/Manteiga	Caldo Verde Solha frita com salada russa Salada de Tomate Gelatina de Ananás	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Brócolos Entrecosto estufado com massa e legumes Salada de Alface Pêra Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/Manteiga	Caldo Verde Solha cozida com salada russa Salada de Tomate Gelatina de Ananás	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Brócolos Entrecosto grelhado com massa e legumes Salada de Alface Pêra Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Sexta 19 Jun.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Feijão-verde Ovos mexidos com salsicha e arroz branco Salada mista Maça Assada	Café / Leite / Chá Pão c/Manteiga	Creme de Cenoura Carapau no forno com batata salteada Salada de Tomate Pêssego em calda	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Feijão-verde Bife de frango grelhado com arroz branco Salada Mista Maça Assada	Café / Leite / Chá Pão c/Manteiga	Creme de Cenoura Carapau grelhado com batata cozida Pêssego em calda	Café / Leite / Chá Bolachas
Sábado 20 Jun.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Espinafres Caldeirada de Raia Salada Mista Ananás em calda	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de legumes Rojões estufados com arroz de ervilhas Salada de Tomate Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Espinafres Raia cozida com batata cozida Salada Mista Ananás em calda	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de legumes Carne de porco grelhada com arroz de ervilhas Salada de Tomate Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Domingo 21 Jun.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/Manteiga	Sopa de Couve-flor Perna de frango assada com massa de tomate Salada Mista Salada de Fruta	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Creme de Alho Francês Pescada cozida com batata cozida Salada de Alface Pêra Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/Manteiga	Sopa de Couve-flor Perna de frango grelhada com massa de tomate Salada Mista Salada de Fruta	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Creme de Alho Francês Pescada cozida com batata cozida Salada de Alface Pêra Assada	Café / Leite / Chá Bolachas

A RESPONSÁVEL

Data: 12/06/2020

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 contém glúten, ovos, peixe, amendoins, frutos de casca rija, leite e soja.