



EMENTA SEMANAL ERPI

29 DE JUNHO A 5 DE JULHO

ASAM

		PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	CEIA
Segunda 29 Jun.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Espinafres Perna de frango estufada com massa de tomate Salada Mista Ananás em calda	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Couve-flor Abrótea assada com arroz de legumes Pêra assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Espinafres Perna de frango grelhado com esparguete Salada Mista Ananás em calda	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Couve-flor Abrótea cozida com arroz de legumes Pêra assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Terça 30 Jun.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Repolho Paloco à Brás Salada de Alface Banana	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Feijão Verde Bife de frango grelhado com massa de tomate Salada Mista Pêssego em calda	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Repolho Paloco cozido com batata cozida Salada de Alface Banana	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Feijão Verde Bife de frango grelhado com massa de tomate Salada Mista Pêssego em calda	Café / Leite / Chá Bolachas
Quarta 1 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/Queijo	Canja de Galinha Costeletas estufadas com batata cozida Salada de Tomate Salada de Fruta	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Creme de Alho francês Caldeirada de peixe Salada Mista Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Canja de Galinha Costeletas grelhadas com batata cozida Salada de Tomate Salada de Fruta	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Creme de Alho francês Caldeirada de peixe Salada Mista Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Quinta 2 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/Manteiga	Sopa de Grão e Couve lombarda Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão vermelho Salada de Alface Melancia	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de ervilhas Rojões estufados com batata cozida Salada Mista Ananás em calda	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/Manteiga	Sopa de Grão e Couve lombarda Paloco cozido com arroz branco Salada de Alface Melancia	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de ervilhas Carne de porco grelhada com batata cozida Salada Mista Ananás em calda	Café / Leite / Chá Bolachas
Sexta 3 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Brócolos Lombo assado com esparguete Salada de Alface Gelatina de Morango	Café / Leite / Chá Pão c/Manteiga	Sopa de Repolho Perca assada com arroz de legumes Salada de Tomate Banana	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Brócolos Carne de porco grelhada com esparguete Salada de Alface Gelatina de Morango	Café / Leite / Chá Pão c/Manteiga	Sopa de Repolho Perca cozida com arroz de legumes Salada de Tomate Banana	Café / Leite / Chá Bolachas
Sábado 4 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Ervilhas Cavala no forno com batata cozida Salada de Tomate Pêssego em calda	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Creme de Cenoura Empadão de carne Salada Mista Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Ervilhas Cavala grelhada com batata cozida Pêssego em calda	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Creme de Cenoura Empadão de carne Salada Mista Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Domingo 5 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/Manteiga	Sopa de Couve-flor Massa à Lavrador Salada de Alface Mousse de chocolate	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Legumes Solha frita com arroz de tomate Salada de Tomate Pêra Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/Manteiga	Sopa de Couve-flor Carne de porco grelhada com macarronete Salada de Alface Mousse de chocolate	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Legumes Solha cozida com arroz de tomate Salada de tomate Pêra Assada	Café / Leite / Chá Bolachas

A RESPONSÁVEL

Data: 26/06/2020

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, sulfito, tremoço e soja.