



EMENTA SEMANAL ERPI

6 DE JULHO A 12 DE JULHO

		PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	CEIA
Segunda 6 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Couve Lombarda Entremeada assada com arroz de cenoura Salada Mista Pêssego em calda	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Couve-flor Massa de Atum Salada de Alface Pêra assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Couve Lombarda Entremeada grelhada com arroz de cenoura Salada Mista Pêssego em calda	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Couve-flor Massa de Atum Salada de Alface Pêra assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Terça 7 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Alho Francês com Feijão Manteiga Pescada com todos Salada de Tomate Laranja	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Ervilhas Rojões estufados com arroz branco Salada Mista Ananás em calda	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Alho Francês com Feijão Manteiga Pescada com todos Salada de Tomate Laranja	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Ervilhas Carne de porco grelhada com arroz branco Salada Mista Ananás em calda	Café / Leite / Chá Bolachas
Quarta 8 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Brócolos Perna de frango assada com esparguete Salada de Mista Gelatina de Morango	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Creme de Cenoura Peixe espada grelhado com batata cozida Salada de Tomate Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Brócolos Perna de frango grelhada com esparguete Salada de Mista Gelatina de Morango	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Creme de Cenoura Peixe espada grelhado com batata cozida Salada de Tomate Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Quinta 9 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Espinafres Abrótea assada com arroz de legumes Salada de Tomate Banana	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Alho-francês Bife de frango grelhado com batata cozida Pêra Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Espinafres Abrótea cozida com arroz de legumes Salada de Tomate Banana	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Creme de Alho-francês Bife de frango grelhado com batata cozida Pêra Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Sexta 10 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Grão Rancho à Transmontana Salada de Alface Salada de fruta	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Couve-flor Massada de peixe Salada Mista Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Grão Carne de porco grelhada com massa Salada de Tomate Salada de fruta	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Couve-Flor Massada de peixe Salada Mista Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Sábado 11 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Ervilhas Arroz de Paloco Salada de Tomate Mousse de chocolate	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Feijão-Verde Empadão de carne Salada Mista Banana	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Ervilhas Arroz de Paloco Salada de Tomate Mousse de chocolate	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Feijão-Verde Empadão de carne Salada Mista Banana	Café / Leite / Chá Bolachas
Domingo 12 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Couve-flor Entrecosto estufado com batata salteada Salada de Tomate Maça Assada	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Espinafres Carapau frito com arroz de tomate Pêssego em calda	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Couve-flor Entrecosto grelhado com batata cozida Salada de Tomate Maça Assada	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Espinafres Carapau grelhado com batata cozida Pêssego em calda	Café / Leite / Chá Bolachas
A RESPONSÁVEL			Data: 3/07/2020			

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.