



EMENTA SEMANAL ERPI

13 DE JULHO A 19 DE JULHO

ASAM

		PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	CEIA
Segunda 13 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Sopa de Brócolos Lombo assado com esparguete Salada Alfaca 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 Carne de porco grelhada com esparguete Salada Alfaca Melancia	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Sopa de Ervilhas Potas grelhadas com puré de batata Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Terça 14 Jul.	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 esparguete Pêssego em calda	Café / Leite / Chá Bolachas
Quarta 15 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/Marmelada	Caldo Verde Costeletas estufadas com batata cozida Salada de mista Ananás em calda	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	Caldo Verde Costeletas grelhadas com batata cozida Salada de mista Ananás em calda	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Espinafres Arroz malandro de peixe com delicias Pêra Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Quinta 16 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/Queijo	Sopa de Couve Lombarda Massa de atum Gelatina tutifruiti	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Creme de Alho Francês Rojões estufados com batata salteada Salada Mista Pêssego em calda	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/Queijo	Sopa de Couve Lombarda Filete de pescada cozido com macarronete Gelatina tutifruiti	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Creme de Alho Francês Carne de porco grelhada com batata cozida Salada Mista Pêssego em calda	Café / Leite / Chá Bolachas
Sexta 17 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Ervilhas Perna de frango assada com arroz branco 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 Bife de frango grelhado com arroz branco Salada Mista Banana	Café / Leite / Chá Pão c/Queijo	Sopa de Legumes Pescada cozida com todos Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Sábado 18 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Grão Paloco à Brás Salada de tomate Melancia	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Sopa de Brócolos Massa de Costela com legumes Pêra Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Grão Filete de pescada cozido com batata cozida Salada de tomate Melancia	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Sopa de Brócolos Massa de Costela com legumes Pêra Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Domingo 19 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/Queijo	Sopa de alho francês com feijão manteiga Arroz de carnes Salada de Alfaca Pudim	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Sopa de Feijão-Verde Perca assada com batata cozida Salada de Fruta	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 Alfaca Pudim	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Sopa de Feijão-Verde Perca cozida com batata cozida Salada de Fruta	Café / Leite / Chá Bolachas

A RESPONSÁVEL

Data: 10/07/2020

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, tremçoço e soja.