



# EMENTA SEMANAL ERPI

20 DE JULHO A 26 DE JULHO

ASAM

		PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	CEIA
Segunda 20 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Sopa de Couve Febras estufadas com esparguete Salada Alfaca Maça	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Creme Cenoura com ervilhas Peixe frito com salada russa Melancia	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Couve Febras grelhadas com esparguete Salada Alfaca Maça	Café / Leite / Chá Pão c/ Queijo	Creme cenoura com ervilhas Peixe frito com salada russa Melancia	Café / Leite / Chá Bolachas
Terça 21 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Caldo Verde Carapau Grelhado com batata cozida Salada Mista Melão	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Legumes Entrecosto Estufado com Cotovelos Ananás	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Manteiga	Caldo Verde Carapau Grelhado com batata cozida Salada Mista Melão	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Legumes Entrecosto Estufado com Cotovelos Ananás	Café / Leite / Chá Bolachas
Quarta 22 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/Marmelada	Canja de Galinha Arroz à Valenciana Salada Alfaca Melancia	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Espinafres Abrótea estufada com puré Maça cozida	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/Marmelada	Canja de Galinha Carne cozida com arroz Salada Alfaca Melancia	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Espinafres Abrótea estufada com puré Maça cozida	Café / Leite / Chá Bolachas
Quinta 23 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/Queijo	Sopa de Couve Lombarda Salada de grão, pescada e ovo Pudim	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Creme de Alho Francês Strgonoff de Frango com esparguete Salada Mista Pêssego	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/Queijo	Sopa de Couve Lombarda Salada de grão, pescada e ovo Pudim	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Creme de Alho Francês Strgonoff de Frango com esparguete Salada Mista Pêssego	Café / Leite / Chá Bolachas
Sexta 24 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Ervilhas Jardineira Banana	Café / Leite / Chá Pão c/Queijo	Sopa de Legumes Arroz de Paloco Gelatina	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Ervilhas Jardineira Banana	Café / Leite / Chá Pão c/Queijo	Sopa de Legumes Arroz de Paloco Gelatina	Café / Leite / Chá Bolachas
Sábado 25 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Couve-Flor Caldeirada de Peixe Salada de tomate Melancia	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Sopa de Brócolos Frango no forno com arroz Fruta cozida	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Couve-Flor Caldeirada de Peixe Salada de tomate Melancia	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Sopa de Brócolos Frango no forno com arroz Fruta cozida	Café / Leite / Chá Bolachas
Domingo 26 Jul.	Normal	Café / Leite / Chá Pão c/Queijo	Sopa de Espinafres Entrecosto no forno com arroz branco Salada Mista Pão de Ló	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Sopa de Feijão-Verde Massa com atum e legumes Salada de Fruta	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café / Leite / Chá Pão c/Queijo	Sopa de Espinafres Entrecosto no forno com arroz branco Salada Mista Pão de Ló	Café / Leite / Chá Pão c/ Compota	Sopa de Feijão-Verde Massa com atum e legumes Salada de Fruta	Café / Leite / Chá Bolachas

A RESPONSÁVEL

Data: 17/07/2020

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.