

Centro Social São João



Ementa de 14 a 21 Janeiro de 2019

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SABADO	DOMINGO
Peq. Almoço		Café com leite / chá / café / leite e pão com manteiga	Café com leite / chá / café / leite e pão com marmelada	Café com leite / chá / café / leite e pão com fiambre	Café com leite / chá / café / leite e pão com queijo	Café com leite / chá / café / leite e pão com manteiga	Café com leite / chá / café / leite e pão com marmelada	Café com leite / chá / café / leite e pão com fiambre
ALMOÇO	SOPA	Sopa de brócolos	Sopa de lombarda	Sopa de couve penca	Sopa de repolho	Caldo verde	Sopa de grão e nabos	Creme de legumes
	PRATO - Geral	Jardineira de peru	Pataniscas de bacalhau (paloco) com arroz de feijão e salada de alface e cenoura	Bochechas de porco estufadas com puré e cenoura baby	Carapau grelhado com molho verde, batata, feijão frade e brócolos	Rolo de carne assada com esparguete e ervilhas	Cardinal no forno c/cebola, puré e feijão verde	Pá porco assada com macarronete e lombarda
	PRATO - Dieta	Jardineira de peru ao natural	Red fish assado nat. c/arroz branco e sal. alface e cenoura	Bochechas de porco estufadas com batata cozida e cenoura baby	Carapau grelhado com molho verde, batata, feijão frade e brócolos	Febra estufada ao natural com esparguete e ervilhas	Cardinal no forno ao nat. c/cebola, batata cozida e feijão verde	Pá porco assada ao natural com macarronete e lombarda
	PRATO - Mole	Peru picado com puré e macedonia	Red fish desfiado com arroz e brócolos picados	Carne picada com batata cozida e cenoura	Filete desfiado com batata e brócolos	Febra picada com esparguete e ervilhas	Cardinal desf. c/cebola e puré e feijão verde	Carne desfiada com macarronete e lombarda
	PRATO - Vegetariano	Legumes c/massa fusili, cog.s e sal. alface e tomate	Omelete cen. c/arroz feijão e sal. de alface e pepino	Hamburguer c/batata e chucrute de legumes	Ovo cozido com batata e brócolos	Arroz com legumes salteados	Ovo cozido com puré e feijão verde	Salsicha grelhado c/esparg., ervilhas e cenoura
	Sobremesa	Laranja	Pudim Baunilha	Banana	Maçã assada	Laranja	Pera cozida	Leite Creme
Lanche		Café com leite / chá / café / leite e pão com fiambre	Café com leite / chá / café / leite e pão com queijo	Café com leite / chá / café / leite e pão com manteiga	Café com leite / chá / café / leite e pão com marmelada	Café com leite / chá / café / leite e pão com fiambre	Café com leite / chá / café / leite e pão com queijo	Café com leite / chá / café / leite e pão com manteiga
Jantar	SOPA	Sopa de repolho	Creme de legumes	Sopa de nabijas	Sopa de couve flor	Creme de macedonia	Sopa de pencas	Sopa de repolho
	PRATO - Geral	Pescada assada com batata salteada e feijão verde	Empadão de carne com alho frances e cenoura	Omelete de delicias e cogumelos com arroz de lombarda	Peito Peru estufado com esparguete e macedonia de legumes	Abrotea com batata cozida e couve flor	Panados no forno com arroz e salada de alface	Filetes com salada russa
	PRATO - Dieta	Pescada assada nat. com batata salteada e feijão verde	Febra grelhada com batata e cenoura	Solha assada no forno com arroz de lombarda	Peru estufado ao nat. com esparguete e macedonia de legumes	Abrotea com batata cozida e couve flor	Panados no forno com arroz e salada de alface	Filetes no forno com salada russa
	PRATO - Mole	Pescada desf. com batata salteada e feijão verde	Carne picada estufada com puré e lombarda	Solha desfiada com arroz de lombarda	Peru desf. com esparguete e macedonia de legumes	Abrotea desf. com batata cozida e couve flor	Carne picada com arroz e brócolos picados	Filetes desfiados com salada russa
	PRATO - Vegetariano	Ovo cozido com batata salteada e feijão verde	Legumes salteados com esparguete	Omelete de delicias e cogumelos com arroz de lombarda	Soja estufada com arroz de ervilhas	Tofu grelhado com batata e feijão verde	Hamburguer grelhado com arroz e brócolos picados	Arroz com legumes salteados
	Sobremesa	Maçã assada	Pera cozida	Abacaxi	Gelatina Tutti frutti	Kiwi	Banana	Maçã assada
Ceia		Chá + bolachas	Chá + bolachas	Chá + bolachas	Chá + bolachas	Chá + bolachas	Chá + bolachas	Chá + bolachas

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.