



EMENTA SEMANAL ERPI

22 DE JUNHO A 28 DE JUNHO

ASAM

		PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	CEIA
Segunda 22 Jun.	Normal	Café 1 Leite / Chá Pão cl Compota	Sopa de Ervilhas Entrecosto assado com arroz branco Salada Alfaca Pêssego em calda	Café 1 Leite / Chá Pão cl Queijo	Creme de Alho Francês Massada de peixe Maça Assada	Café 1 Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café 1 Leite 1 Chá Pão c! Manteiga	Sopa de Ervilhas Entrecosto grelhado com arroz branco Salada Alfaca Pêssego em calda	Café 1 Leite 1 Chá Pão cl Queijo	Creme de Alho Francês Massada de peixe Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
Terça 23 Jun.	Normal	Café / Leite ! Chá Pão c! Manteiga	Sopa de Espinafres Carapau grelhado com batata cozida Salada de Tomate Melancia	Café / Leite I Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Legumes Febras estufadas com arroz de cenoura Salada de Alfaca Pêra Assada	Café 1 Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café 1 Leite 1 Chá Pão c/ Manteiga	Sopa de Espinafres Carapau grelhado com batata cozida Salada de Tomate Melancia	Café I Leite / Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Legumes Febras grelhadas com arroz de cenoura Salada de Alfaca Pêra Assada	Café/Leite ! Chá Bolachas
Quarta 24 Jun.	Normal	Café 1 Leite! Chá Pão c/ Marmelada	Sopa de Couve Lombarda Carne de porco à alentejana com batata frita aos cubos Salada de Alfaca Banana	Café 1 Leite 1 Chá Pão cl Fiambre	Sopa de Couve-flor Red Fish assado com puré de batata Salada de Tomate Ananás em calda	Café 1 Leite I Chá Bolachas
	Dieta	Café 1 Leite / Chá Pão c/Marmelada	Sopa de Couve Lombarda Carne de porco grelhada com batata cozida Salada de Alfaca Banana	Café 1 Leite 1 Chá Pão cl Fiambre	Sopa de Couve-flor Filete de pescada cozido com batata cozida Salada de Tomate Ananás em calda	Café 1 Leite 1 Chá Bolachas
Quinta 25 Jun.	Normal	Café I Leite 1 Chá Pão cl Queijo	Sopa de Feijão Verde Abrótea no forno com arroz de legumes Salada Mista Gelatina de tutfriti	Café / Leite ! Chá Pão c/ Compota	Sopa de Alho-francês com feijão manteiga Massa com carne de vaca estufada com cenoura e ervilhas Salada de Tomate Maça Assada	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café ! Leite 1 Chá Pão cl Queijo	Sopa de Feijão Verde Abrótea cozida com arroz de legumes Salada Mista Gelatina de tutfriti	Café 1 Leite 1 Chá Pão cl Compota	Sopa de Alho-francês com feijão manteiga Carne de vaca grelhada com massa Salada de Tomate Maça Assada	Café / Leite 1 Chá Bolachas
Sexta 26 Jun.	Normal	Café 1 Leite 1 Chá Pão cl Fiambre	Sopa de Brócolos Perna de frango assada com esparguete Salada de Alfaca Salada de Fruta	Café 1 Leite 1 Chá Pão cl Queijo	Sopa de Repolho Perca assada com batata cozida Banana	Café / Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café I Leite I Chá Pão cl Fiambre	Sopa de Brócolos Perna de frango grelhada com esparguete Salada de Alfaca Salada de Fruta	Café 1 Leite/ Chá Pão cl Queijo	Sopa de Repolho Perca assada com batata cozida Banana	Café 1 Leite 1 Chá Bolachas
Sábado 27 Jun.	Normal	Café I Leite 1 Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Couve-flor Salada de grão, pescada e ovo cozido Salada Mista Maça Assada	Café I Leite 1 Chá Pão cl Compota	Sopa de Alfaca Esparguete à bolonhesa Salada Mista Pêssego em calda	Café 1 Leite / Chá Bolachas
	Dieta	Café 1 Leite 1 Chá Pão c/ Fiambre	Sopa de Couve-flor Salada de grão, pescada e ovo cozido Salada Mista Maça Assada	Café 1 Leite / Chá Pão cl Compota	Sopa de Alfaca Esparguete à bolonhesa Salada Mista Pêssego em calda	Café 1 Leite 1 Chá Bolachas
Domingo 28 Jun.	Normal	Café 1 Leite 1 Chá Pão cl Queijo	Sopa de Espinafres Lombo assado com arroz branco Salada de Alfaca Leite creme	Café 1 Leite 1 Chá Pão cl Compota	Creme de Cenoura Pescada cozida com batata cozida Pêra Assada	Café 1 Leite I Chá Bolachas
	Dieta	Café 1 Leite 1 Chá Pão cl Queijo	Sopa de Espinafres Lombo assado com arroz branco Salada de Alfaca Leite creme	Café ! Leite / Chá Pão cl Compota	Creme de Cenoura Pescada cozida com batata cozida Pêra Assada	Café ! Leite / Chá Bolachas

A RESPONSÁVEL

Data: 19/06/2020

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.