

## EMENTA DE CENTRO DE DIA E SAD- ALMOÇO/LANCHE

Ementa Sujeita a alterações

MÊS MARÇO 2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Café c/leite, pão manteiga <sup>2</sup>	Café c/ leite e pão com fiambre <sup>3</sup>	Café c/leite Torradas <sup>4</sup>	Café c/leite, pão c mortadela <sup>5</sup>	Café c/leite pão e manteiga <sup>6</sup>	Café c/leite, pão Fiambre <sup>7</sup>	<sup>8</sup>
Feijão-verde	Agrião	Espinafre	Creme de cenoura	Caldo Verde	Alho francês	Alho francês
Feijão-frade com atum e ovo	Febras de porco estufado com esparguete	Peixe-espada grelhado C/batata e grelos cozidos	Bifes de peru estufado c/ arroz de feijoca	Abrótea cozida C/couve-flor e batata cozida	Coelho estufado c/ massa espiral	Coelho estufado c/ massa espiral
Salada Kiwi	Salada Maçã	Salada Arroz doce	Salada Pera	Salada Banana	Salada Laranja	Salada Laranja
Café c/ leite, pão doce/marmelada	Café c/ leite pão e queijo	Café c/leite pão e fiambre	Café c/ leite, pão e queijo	Chá pão com queijo fresco		
Café c/leite, pão manteiga <sup>9</sup>	Café c/ leite e pão com fiambre <sup>10</sup>	Café c/leite e torradas <sup>11</sup>	Café c/leite, pão mortadela <sup>12</sup>	Café c/leite pão e manteiga <sup>13</sup>	Café c/leite, pão Fiambre <sup>14</sup>	<sup>15</sup>
Agrião	Lombardo	Juliana	Canja	Feijoca	Feijão-verde	Feijão-verde
Bacalhau à Gomes Sá	Feijoada de carnes c/ couve portuguesa e cenoura cozida	Carapau grelhado c/ batata cozida, brócolos e cenoura	Frango assado no forno C/arroz de legumes	Red-fish de cebolada c/ legumes estufados	Bifes de peru estufados c/ esparguete e couve-flor cozida	Bifes de peru estufados c/ esparguete e couve-flor cozida
Salada Maçã	Salada Laranja	Salada Gelatina	Salada Kiwi	Salada Banana	Salada Pera	Salada Pera
Café c/ leite, pão doce /marmelada	Café c/ leite pão e queijo	Café c leite pão e Fiambre	Café c/ leite, pão e queijo	Café c/leite pão e fiambre		
Café c/leite, pão manteiga <sup>16</sup>	Café c/ leite e pão com fiambre <sup>17</sup>	Café c/leite e torradas <sup>18</sup>	Café c/leite, pão Mortadela <sup>19</sup>	Café c/leite pão e manteiga <sup>20</sup>	Café c/leite, pão Fiambre <sup>21</sup>	<sup>22</sup>
Peixe	Espinafre	Feijoca	Caldo verde	Ovo	Juliana	Juliana
Xaputa frita Arroz de feijoca	Jardineira de Vaca	Massa Gratinada C/atum	Coelho estufado C/ salada de legumes	Perca no forno C/batata assada e couve-flor cozida	Frango estufado c/ arroz de cenoura	Frango estufado c/ arroz de cenoura
Salada Kiwi	Salada Pera	Salada Serradura	Salada Maçã	Salada Banana	Salada Laranja	Salada Laranja
Café c/ leite, pão doce /marmelada	Café c/ leite pão e queijo	logurte pão e Fiambre	Café c/ leite, pão e queijo	Chá pão com queijo fresco		
Café c/leite, pão manteiga <sup>23</sup>	Café c/ leite e pão com fiambre <sup>24</sup>	Café c/ leite e pão com fiambre <sup>25</sup>	Café c/leite, pão Mortadela <sup>26</sup>	Café c/leite pão e manteiga <sup>27</sup>	Café c/leite, pão Fiambre <sup>28</sup>	<sup>29</sup>
Feijão-verde	Creme de cenoura c/ hortelã	Couve esfarrapada	Juliana	Caldo verde	Espinafre	Espinafre
Feijoada de chocos	Pá de porco no forno c/ migas	Bacalhau C/grão e grelos cozidos	Pernas de frango no forno C/ arroz de cenoura	Carapaus grelhados C/feijão-verde, cenoura e Batata cozida	Cubos de vaca estufados com esparguete	Cubos de vaca estufados com esparguete
Salada Pera	Salada Banana	Salada Gelatina	Salada Maçã assada	Salada Laranja	Salada Pera	Salada Pera
Café c/leite, pão manteiga <sup>4</sup>	ENCERRADO <sup>5</sup>	Café c/leite Torradas <sup>6</sup>	Café c/leite, pão c mortadela <sup>7</sup>	Café c/leite pão e manteiga <sup>8</sup>	Café c/leite, pão Fiambre <sup>9</sup>	<sup>10</sup>
Café c/leite, pão manteiga <sup>30</sup>	Café c/ leite e pão com fiambre <sup>31</sup>					
Agrião	Brócolos					
Abrótea cozida com brócolos e batata	Bifes de porco de cebolada C/arroz de grelos					
Salada Maçã	Salada Kiwi					
Café c/ leite, pão doce /marmelada	Café c/ leite pão e queijo					

# CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE ATALAIA



**Prato de Dieta: Carne/Peixe grelhado ou cozido com legumes**

## **EMENTA DE CENTRO DE DIA – JANTAR**

Sopa do Dia; Pão; Fruta e Iogurte

ou

Sopa do dia, 2º prato, pão e fruta