

EMENTA DE CENTRO DE DIA E SAD- ALMOÇO/LANCHE

Ementa Sujeita a alterações

MÊS AGOSTO 2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
3 Café c/leite, pão manteiga	4 Café c/ leite e Pão com fiambre	5 Café c/leite Torradas	6 Café c/leite, pão c mortadela	7 Café c/leite pão e manteiga	8	9
Feijão-verde Salada Russa com atum e ovo Salada Banana	Espinafre Bifes de peru grelhados C/massa espiral Salada Melancia	Caldo verde Peixe-espada grelhado C/ feijão-frade Salada Gelatina	Feijoca Entrecosto no forno C/arroz de cenoura Salada Maçã	Juliana Perca cozida C/ legumes cozidos Salada Kiwi	Nabiça Perna de Frango no forno C/ arroz de couve Salada Pera	Nabiça Perna de Frango no forno C/ arroz de couve 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	Chá pão com queijo fresco		
10 Café c/leite, pão manteiga	11 Café c/ leite e Pão com fiambre	12 Café c/leite Torradas	13 Café c/leite, pão c mortadela	14 Café c/leite pão e manteiga	15	16
Peixe Abrótea C/feijão-verde e batata cozida Salada Banana	Couve lombarda Coelho estufado C/ arroz de cenoura Salada Pêssego	Agrião Dourada grelhada C/legumes estufados Salada Arroz doce	Feijoca Jardineira de vaca Salada Melancia	Juliana Feijoada de chocos Salada Kiwi	Nabiça Bifes de porco de cebolada C/ arroz de ervilha Salada Maçã	Nabiça Bifes de porco de cebolada C/ arroz de ervilha Salada Maçã
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 e bolo		
17 Café c/leite, pão manteiga	18 Café c/ leite e pão com fiambre	19 Café c/leite e torradas	20 Café c/leite, pão c mortadela	21 Café c/leite pão e manteiga	22	23
Tomate Perca no forno C/batata salteada Salada Uvas	Nabiça Bifes de peru com cogumelos e C/esparguete Salada Melancia	Alho Francês Carapau grelhado C/Couve-flor, cenoura e batata cozida Salada Gelatina	Espinafre Rojões estufados C/jardineira de legumes Salada Maçã	Brócolos Douradinhos C/arroz de cenoura Salada Banana	Repolho Tiras de peru estufadas C/ esparguete Salada Pera	Repolho Tiras de peru estufadas C/ esparguete 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	Chá pão com queijo fresco		
24 Café c/leite, pão manteiga	25 Café c/ leite e pão com fiambre	26 Café c/leite e torradas	27 Café c/leite, pão Mortadela	28 Café c/leite pão e manteiga	29	30
Espinafre c/ grão Feijão-frade C/ atum e ovo Salada Kiwi	Juliana Almondegas C/arroz de ervilhas Salada Melão	Alho francês Pescada no forno C/ pimento e jardineira de legumes Salada Gelado	Caldo verde Bifes de peru C/Massa de cogumelos e cenoura Salada Banana	Lombardo Bacalhau á Brás Salada Pera	Agrião Rojões estufados C/massa espiral Salada Maçã	Agrião Rojões estufados C/massa espiral Salada Maçã
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 e bolo		
31 Café c/leite, pão manteiga						
Feijão-verde Red-fish no forno C/batata assada Salada Banana						
Café c/ leite, pão doce /marmelada						

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