

EMENTA DE CENTRO DE DIA E SAD- ALMOÇO/LANCHE

Ementa Sujeita a alterações

MÊS OUTUBRO 2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
			1 Café c/leite, pão mortadela	2 Café c/leite pão e manteiga	3	4
			Nabiça Frango assado no forno com batata frita Salada Kiwi	Lombardo Salada de atum com feijão-frade, batata e ovo Salada Banana	Feijão-verde Bifes de porco de cebolada C/Esparguete Salada Maçã	Feijão-verde Bifes de porco de cebolada C/esparguete Salada Maçã
			Café c/ leite, pão e queijo	Café c /leite pão e Fiambre		
5 FERIADO	6 Café c/ leite e pão com fiambre	7 Café c/leite Torradas	8 Café c/leite, pão c mortadela	9 Café c/leite pão e manteiga	10 Café c/leite, pão Fiambre	11
Agrião Pastéis de bacalhau C/arroz de feijoca Salada Melão	Creme de Cenoura Perna peru no forno C/ batata a murro Salada Laranja	Nabiça com feijão Carapaus no forno C/molho de escabeche e legumes estufados Salada Gelatina	Tomate Cubos de vitela estufada com esparguete Salada Kiwi	Feijão-verde Red-Fish cozido C/Brócolos, cenoura, e batata cozidos Salada Banana	Espinafre Tirinha de peru C/arroz de cenoura Salada Pera	Espinafre Tirinha de peru C/arroz de cenoura Salada Pera
FERIADO	Café c/ leite pão e queijo	Café c/leite pão e fiambre	Café c/ leite, pão e queijo	Café c /leite pão e Fiambre		
12 Café c/leite, pão manteiga	13 Café c/ leite e pão com fiambre	14 Café c/leite Torradas	15 Café c/leite, pão mortadela	16 Café c/leite pão e manteiga	17	18
Legumes Bacalhau espiritual Salada Maçã	Couve com feijão Costeletas de porco de cebolada C/esparguete Salada Laranja	Caldo verde Dourada grelhada C/legumes cozidos Salada Leite-creme	Canja Cozido á portuguesa Salada Pera	Espinafre Massada de peixe Salada Banana	Agrião Coelho estufado C/Arroz Salada Laranja	Agrião Coelho estufado C/arroz 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		
19 Café c/leite, pão manteiga	20 Café c/ leite e pão com fiambre	21 Café c/leite Torradas	22 Café c/leite, pão mortadela	23 Café c/leite pão e manteiga	24	25
Lombardo Red Fish estufado Batata e couve-flor cozida Salada Pera	Feijão-verde Bifes de peru grelhados C/Cotovelinhos, cogumelos brócolos Salada Maçã	Alho Francês Xaputa frita com jardineira de legumes Salada Gelatina	Nabiça Frango estufado C/massa, cenoura e alho Salada Laranja	Caldo Verde Feijoada de chocos Salada Maçã assada	Juliana Entrecosto no Forno C/ Arroz de couve Salada Kiwi	Juliana Entrecosto no Forno C/ Arroz de couve Salada Kiwi
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		
26 Café c/leite, pão manteiga	27 Café c/ leite e pão com fiambre	28 Café c/leite Torradas	29 Café c/leite, pão mortadela	30 Café c/leite pão e manteiga	31	1
Peixe Filetes de pescada no forno C/jardineira de legumes Salada Maçã	Creme de Cenoura Rancho Salada Banana	Feijão C/couve Salmão grelhado C/ batata e brócolos cozidos Salada Arroz doce	Agrião Lombo no forno, C/ migas Salada Pera	Alho Francês Bacalhau á Brás Salada Kiwi	Feijão-verde Jardineira de Frango Salada Laranja	Feijão-verde Jardineira de Frango 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	Café c /leite pão e Fiambre		

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