

EMENTA DE CENTRO DE DIA E SAD- ALMOÇO/LANCHE

Ementa Sujeita a alterações

MÊS **DEZEMBRO** 2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	Encerrados 1	Café c/leite Torradas 2	Café c/leite, pão mortadela 3	Café c/leite pão e manteiga 4	5	6
	Creme cenoura Bifes de peru estufados C/ massa C/cogumelos Salada Laranja	Caldo Verde Peixe-espada grelhado C/feijão- frade Salada Pudim de ovos	Feijão-verde Rojões estufados com arroz de cenoura Salada Tangera	Espinafre Bacalhau cozido com batatas e grelhos cozidos Salada Maçã	Juliana Frango no forno C/Massa espiral Salada Pera	Juliana Frango no forno C/Massa espiral Salada Pera
		Café c/leite pão e fiambre	Café c/ leite, pão e queijo	Café c/leite pão e Fiambre		
Café c/ leite e pão com fiambre 7	Encerrados 8	Café c/leite Torradas 9	Café c/leite, pão c mortadela 10	Café c/leite pão e manteiga 11	12	13
Cenoura com hortelã Abrótea no forno C/ batata e grelos Salada Kiwi	Agrião Croquetes C/ arroz de feijão Salada Laranja	Alho Francês Dourada grelhada com magusto Salada Gelatina	Feijão-verde Rancho Salada Maçã	Feijão com couve Red Fish cozido com batata e brócolos cozidos Salada Banana	Nabiça Pernas de frango no forno C/Arroz de ervilhas Salada Laranja	Nabiça Pernas de frango no forno C/Arroz de ervilhas Salada Laranja
Café c/ leite, pão doce /marmelada		Café c/leite pão e fiambre	Café c/ leite, pão e queijo	Café c/leite pão e Fiambre		
Café c/leite, pão manteiga 14	Café c/ leite e pão com fiambre 15	Café c/leite Torradas 16	Café c/leite, pão mortadela 17	Café c/leite pão e manteiga 18	19	20
Juliana Carapaus grelhados C/legumes cozidos Salada Pera	Caldo Verde Vaca estufada com ervilhas, e arroz de cenoura Salada Banana	Sopa de ovo Caldeirada de peixe Salada Leite-creme	Agrião Frango de feijoada C/couve e cenoura Salada Tangerina	Nabiça Salmão no forno C/ grelhos e batata cozida Salada Kiwi	Feijão-verde Bifes de peru C/esparguete Salada Maçã	Feijão-verde Bifes de peru C/esparguete 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 pão com queijo fresco		
Café c/leite, pão manteiga 21	Café c/ leite e pão com fiambre 22	Café c/leite Torradas 23	Encerrados 24	Encerrados 25	26	27
Espinafre Lombos de pescada gratinados C/Puré de batata Salada Pera	Alho francês Grelhada Mista c/ Legumes estufados Salada Tangera	Couve Bacalhau cozido c/batata e couves cozidas Salada Gelatina	Feijão-verde Lombo de porco no forno C/ massa espiral Salada Maçã	Feijão-verde Lombo de porco no forno C/ massa espiral Salada Banana	Nabiça Rissóis com arroz de legumes Salada Tangerina	Nabiça Rissóis com arroz de legumes Salada Tangerina
Café c/ leite, pão doce /marmelada	Café c/ leite pão e queijo	Café c leite pão e Fiambre				
Café c/leite, pão manteiga 28	Café c/ leite e pão com fiambre 29	Café c/ leite e pão com fiambre 30	Café c/ leite e pão com fiambre 31	ENCERRADOS		
Peixe Massada de bacalhau Salada Kiwi	Caldo verde Feijoada de coelho Salada Maçã	Juliana Red-fish no forno C/Brócolos e batata cozida Salada Arroz doce	Nabiça Frango de bechamel com espinafres, cogumelos e esparguete Salada Banana	Nabiça Feijão-frade C/atum Salada Laranja	Agrião Bifes de peru estufados C/Arroz de couve Salada Pera	Agrião Bifes de peru estufados 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			

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