

EMENTA DE CENTRO DE DIA E SAD- ALMOÇO/LANCHE

Ementa Sujeita a alterações

MÊS **NOVEMBRO** 2021

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
1 FERIADO	2 Café c/ leite e pão com fiambre	3 Café c/leite Torradas	4 Café c/leite, pão mortadela	5 Café c/leite pão e manteiga	6	7
Peixe	Feijoca	Caldo verde	Nabiça	Feijão-verde	Agrião	Agrião
Rissóis C/ salada de legumes	Rojões de porco C/macarrão, cenoura ralada	Carapaus grelhados C/batata, cenoura e grelos	Almondegas C/arroz de couve	Feijoada de choccos	Frango C/esparguete	Frango C/esparguete
Salada Banana	Salada Maçã	Salada Pudim ovos	Salada Pera	Salada Maçã Assada	Salada Laranja	Salada Laranja
8 FERIADO	9 Café c/ leite pão e queijo	10 Café c/leite pão e fiambre	11 Café c/ leite, pão e queijo	12 Café c/leite pão e manteiga	13	14
8 Café c/ leite e pão com fiambre	9 Café c/ leite e pão com fiambre	10 Café c/leite Torradas	11 Café c/leite, pão c mortadela	12 Café c/leite pão e manteiga	13	14
Caldo verde	Alho Francês	Espinafre C/grão	Cenoura	Feijão-verde	Nabiça	Nabiça
Perca no forno com C/grelos e batata cozida	Lombo de porco no forno C/magusto	Massa gratinada com atum	Jardineira de vaca	Salada de grão com bacalhau e ovo	Coelho estufado C/Arroz couve	Coelho estufado C/Arroz couve
Salada Kiwi	Salada Clementina	Salada Gelatina	Salada Banana	Salada Laranja	Salada Maçã	Salada Maçã
15 Café c/ leite, pão doce /marmelada	16 Café c/ leite e pão com fiambre	17 Café c/leite Torradas	18 Café c/leite, pão mortadela	19 Café c/leite pão e manteiga	20	21
15 Café c/leite, pão manteiga	16 Café c/ leite e pão com fiambre	17 Café c/leite Torradas	18 Café c/leite, pão mortadela	19 Café c/leite pão e manteiga	20	21
Lombardo	Tomate	Espinafre	Feijoca	Caldo verde	Juliana	Juliana
Abrótea cozida c/ batata e brócolos	Bifes peru grelhados C/ massa cotovelinhos e cenoura ralada	Red-Fish no forno C/macedónia de legumes	Arroz de Pato	Salmão grelhado C/batata, couve-flor e cenoura cozida	Vaca estufada com massa espiral	Vaca estufada com massa espiral
Salada Pera	Salada Maçã	Salada Arroz doce	Salada Clementinas	Salada Banana	Salada Kiwi	Salada Kiwi
22 Café c/ leite, pão doce /marmelada	23 Café c/ leite e pão com fiambre	24 Café c/leite Torradas	25 Café c/leite, pão mortadela	26 Café c/leite pão e manteiga	27	28
22 Café c/leite, pão manteiga	23 Café c/ leite e pão com fiambre	24 Café c/leite Torradas	25 Café c/leite, pão mortadela	26 Café c/leite pão e manteiga	27	28
Ovo	Alho francês	Agrião	Canja/ creme cenoura	Couve C/feijão	Nabiça	Nabiça
Dourada grelhada C/batata a murro	Lombo de porco no forno C/arroz de cenoura	Peixe-espada grelhado C/feijão-frade	Pernas de frango no forno/massa e cogumelos	Bacalhau à Brás	Coelho estufado C/arroz	Coelho estufado C/arroz
Salada Pera	Salada Clementinas	Salada Gelatina	Salada Maçã	Salada Banana	Salada Pera	Salada Pera
29 Café c/ leite, pão doce /marmelada	30 Café c/ leite e pão com fiambre					
29 Café c/leite, pão manteiga	30 Café c/ leite e pão com fiambre					
Peixe	Feijão-verde					
Lombos de pescada no forno C/jardineira de legumes	Bifes de peru estufados C/ massa espiral e cenoura ralada					
Salada Maçã	Salada Banana					
30 Café c/ leite, pão doce /marmelada	30 Café c/ leite e pão com fiambre					
30 Café c/ leite, pão doce /marmelada	30 Café c/ leite e pão com 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