

EMENTA DE CENTRO DE DIA E SAD- ALMOÇO/LANCHE

Ementa Sujeita a alterações

MÊS MAIO 2022

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
2 Café c/leite, pão manteiga	3 Café c/ leite e pão com fiambre	4 Café c/leite e torradas	5 Café c/leite, pão mortadela	6 Café c/leite pão e manteiga	7	8
Juliana Ervilhas com ovos escalfados Salada Morangos	Couve-flor Coelho estufado C/massa espiral e cogumelos Salada Laranja	Nabiça Dourada grelhada com migas Salada Gelatina	Caldo verde Costeletas de porco estufadas com arroz de cenoura Salada Maçã	Espinafre com grão Bacalhau com natas Salada Banana	Feijão-verde Tirinhas de peru estufadas C/esparguete Salada Pera	Feijão-verde Tirinhas 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 Fiambre		
9 Café c/leite, pão manteiga	10 Café c/ leite e pão com fiambre	11 Café c/leite e torradas	12 Café c/leite, pão Mortadela	13 Café c/leite pão e manteiga	14	15
Feijoca Salada Russa C/atum Salada Kiwi	Alface Favas à portuguesa Salada Morangos	Peixe Carapau C grelos e batata cozida Salada Pudim ovos	Agrião Frango assado no forno com esparguete Salada Maçã	Nabiça Caldeirada de chocos Salada Banana	Juliana Coelho à caçador com arroz Salada Laranja	Juliana Coelho à caçador com 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 Fiambre		
16 Café c/leite, pão manteiga	17 Café c/ leite e pão com fiambre	18 Café c/ leite e pão com fiambre	19 Café c/leite, pão Mortadela	20 Café c/leite pão e manteiga	21	22
Feijoca com couve Lombos de pescada no forno com molho tártaro, batata e brócolos Salada Kiwi	Alho francês Grelhada Mista C/arroz de cenoura Salada Pera	Alface Salada bacalhau com grão e ovo Salada Gelatina C/fruta	Feijão-verde Bifes de peru estufados com cogumelos e esparguete Salada Maçã assada	Caldo verde Rissóis de camarão com arroz de tomate Salada Laranja	Nabiça Jardineira de frango Salada Pera	Nabiça Jardineira de frango Salada Pera
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 Fiambre		
23 Café c/leite, pão manteiga	24 Café c/ leite e pão com fiambre	25 Café c/ leite e pão com fiambre	26 Café c/leite, pão Mortadela	27 Café c/leite pão e manteiga	28	29
Feijão-verde Feijoada de chocos Salada Banana	Juliana Arroz de pato Salada Morangos	Couve C/feijão Red-fish no forno C/batatas e legumes cozidos Salada Arroz doce	Agrião Favas à portuguesa Salada Laranja	Creme Cenoura Massa gratinada com atum Salada Pera	Lombardo Bifes de peru C/ arroz de cenoura Salada Maçã	Lombardo Bifes de peru C/ arroz de cenoura Salada Maçã
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 Fiambre		
30 Café c/leite, pão manteiga	31 Café c/ leite e pão com fiambre					
Caldo verde Perca no forno C/ brócolos, cenoura e batata cozida Salada Kiwi	Feijão- verde Vaca estufada com esparguete Salada Laranja					
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