

EMENTA DE CENTRO DE DIA E SAD- ALMOÇO/LANCHE

Ementa Sujeita a alterações

MÊS **JUNHO** 2022

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
		1 Café c/leite e pão C/queijo	2 Café c/leite, pão c /fiambre	3 Café c/leite pão e manteiga	4	5
		Juliana Bacalhau espiritual Salada Gelatina	Feijoca Rojões estufados C/arroz de tomate Salada Pera	Ovo Sardinha assada com batata cozida e brócolos Salada Cereja	Nabiça Frango assado com massa espiral Salada Maçã	Nabiça Frango assado com massa espiral Salada Maçã
		Café c/leite pão e fiambre	Café c/ leite, pão e queijo	Chá pão com marmelada		
6 Café c/leite, pão manteiga	7 Café c/ leite e pão com fiambre	8 Café c/leite e pão C/queijo	9 Café c/leite, pão c /fiambre	10 FERIADO	11	12
Espinafre Perca no forno C/cenoura e grelos Salada Morangos	Tomate Lombo de porco C/linguiça, C/migas Salada Kiwi	Couve com feijão Salmão Grelhado C/batata e brócolos cozidos Salada Pudim Ovos	Caldo Verde Frango estufado C/arroz cenoura Salada Pera	Alho francês Salada russa C/ atum e ovo Salada Banana	Lombardo Bifes de peru estufados C/ esparguete Salada Laranja	Lombardo Bifes de peru estufados C/ esparguete 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 marmelada		
13 FERIADO	14 Café c/ leite e pão com fiambre	15 Café c/leite e pão C/queijo	16 FERIADO	17 Café c/leite pão e manteiga	18	19
Agrião Rissóis C/ arroz de tomate Salada Maçã	Couve Jardineira de vaca Salada Gelatina	Creme cenoura Feijoada de chocos Salada Meloa	Feijão-verde Pá de porco no forno C/esparguete Salada Laranja	Peixe Peixe-espada grelhado C/batata cozida e couve-flor Salada Banana	Juliana Costeletas estufadas com Arroz de couve Salada Pera	Juliana Costeletas estufadas com 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 Fiambre	Café c/leite pão e fiambre		
20 Café c/leite, pão manteiga	21 Café c/ leite e pão com fiambre	22 Café c/leite e pão C/queijo	23 Café c/leite, pão c /fiambre	24 Café c/leite pão e manteiga	25	26
Cenoura C/hortelã Perca cozida C/legumes cozidos Salada Melão	Repolho Bifes de peru estufados C/arroz de cenoura Salada Laranja	Nabiça Dourada grelhada C/Batata, brócolos Salada Arroz doce	Couve com feijão Bifanas C/massa tricolor Salada Pera	Caldo verde Bacalhau com espinafres, batata e bechamel Salada Kiwi	Espinafre Frango estufado com massa espiral Salada Maçã	Espinafre Frango estufado com 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 pão com marmelada		
27 Café c/leite, pão manteiga	28 Café c/ leite e pão com fiambre	29 Café c/leite e pão C/queijo	30 Café c/leite, pão c /fiambre			
Feijoca Massa gratinada C/atum e ovo Salada Banana	Feijão-verde Feijoada de coelho Salada Melancia	Caldo verde Sardinha assada C/Batata, pimento e feijão-verde cozidos Salada Laranja	Agrião Arroz de pato 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			

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