

## EMENTA DE CENTRO DE DIA E SAD- ALMOÇO/LANCHE

Ementa Sujeita a alterações

MÊS **JULHO** 2022

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
				1 Café c/leite pão e manteiga	2	3
				Alho Francês  Corvina cozida C/feijão-verde, cenoura e batata cozida  Salada Maçã	Juliana  Bifes de porco de cebolada C/massa Cotovelinhos e ervilhas  Salada Pera	Juliana  Bifes de porco de cebolada C/massa cotovelinhos e ervilhas  Salada Pera
				Café c/leite pão e fiambre		
4 Café c/leite, pão manteiga	5 Café c/ leite e pão com fiambre	6 Café c/leite Torradas	7 Café c/leite, pão c /mortadela	8 Café c/leite pão e manteiga	9	10
Feijão-verde  Red fish no forno C/batata assada  Salada Meloa	Grão com couve  Frango no forno C/ arroz e cogumelos  Salada Kiwi	Peixe  Bacalhau espiritual  Salada Arroz doce	Nabiça  Carne á bolonhesa  Salada Maçã	Caldo verde  Perca no forno C/legumes salteados  Salada Pera	Espinafre  Tiras de peru C/cogumelos, arroz cenoura  Salada Laranja	Espinafre  Tiras de peru C/cogumelos, arroz cenoura  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		
11 Café c/leite, pão manteiga	12 Café c/ leite e pão com fiambre	13 Café c/leite Torradas	14 Café c/leite, pão c /mortadela	15 Café c/leite pão e manteiga	16	17
Cenoura C/hortelã  Sardinha assada, pimento e C/batata cozida  Salada Banana	Nabiça  Bochecha de porco estufada C/esparguete e espinafre  Salada Melancia	Repolho com feijão  Dourada grelhada C/ legumes cozidos  Salada Gelado	Espinafre  Bifes de Perú com cogumelos, natas e arroz cenoura  Salada Maçã	Feijão-verde  Robalo no forno C/couve-flor e cenoura cozidas  Salada Pêssego	Juliana  Pernas frango no forno com massa tricolor C/alho e cenoura ralada  Salada Pera	Juliana  Pernas frango no forno com massa tricolor C/alho e cenoura ralada  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	Café c/leite pão e fiambre		
18 Café c/leite, pão manteiga	19 Café c/ leite e pão com fiambre	20 Café c/leite e torradas	21 Café c/leite, pão c /mortadela	22 Café c/leite pão e manteiga	23	24
Espinafre  Salada de grão com bacalhau ovo e batata  Salada Banana	Couve com feijão  Salsichas com couve lombarda e arroz  Salada Kiwi	Juliana  Peixe-espada preto grelhado C/feijão-frade  Salada Gelatina	Feijão-verde  Peru estufado C/ puré de batata  Salada Melão	Nabiça  Arroz de tentáculos de pota  Salada Laranja	Agrião  Jardineira de porco  Salada Maça	Agrião  Jardineira de porco  Salada Maça
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		
25 Café c/leite, pão manteiga	26 Café c/ leite e pão com fiambre	27 Café c/leite e torradas	28 Café c/leite, pão c /mortadela	29 Café c/leite pão e manteiga	30	31
Grão C/Espinafre  Petingas fritas com arroz de tomate  Salada Pêssego	Caldo Verde  Coelho estufado com massa esparguete  Salada Maçã assada	Feijoca  Linguado grelhado C/brócolos e batata cozida  Salada Pudim de ovos	Tomate  Lombo de porco assado no forno C/legumes salteados  Salada Melancia	Couve  Massa gratinada com atum  Salada Banana	Feijão-verde  Coelho C/arroz e ervilhas  Salada Pera	Feijão-verde  Coelho C/arroz e ervilhas  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	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