

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

Ementa Sujeita a alterações

MÊS **SETEMBRO** 2022

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
			1 Café c/leite, pão c mortadela	2 Café c/leite pão e manteiga	3 Café c/leite, pão Fiambre	4
			Agrião Lombo de porco no forno com massa espiral Salada Pera	Caldo Verde Dourada grelhada C/batata e feijão-verde cozidos Salada Melancia	Juliana Vaca estufada com arroz Salada Laranja	Juliana Vaca estufada com arroz Salada Laranja
			Café c/ leite, pão e queijo	Café c /leite pão e Fiambre		
5 Café c/leite, pão manteiga	6 Café c/ leite e pão com fiambre	7 Café c/leite Torradas	8 Café c/leite, pão c mortadela	9 Café c/leite pão e manteiga	10 Café c/leite, pão Fiambre	11
Nabiça Salada Russa com atum Salada Nectarina	Repolho Coelho estufado C/puré de batata Salada Melancia	Caldo Verde Peixe-espada grelhado c/feijão-frade Salada Gelado	Juliana Escalope de peru C/esparguete Salada Melão	Feijoca Pescada frita c/ arroz de tomate Salada Uvas	Agrião Bifes de porco de cebolada c/ massa tricolor Salada Maçã	Agrião Bifes de porco de cebolada C/massa tricolor 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	Café c /leite pão e Fiambre		
12 Café c/leite, pão manteiga	13 Café c/ leite e pão com fiambre	14 Café c/leite Torradas	15 Café c/leite, pão mortadela	16 Café c/leite pão e manteiga	17 Café c/leite, pão Fiambre	18
Juliana Bacalhau com grão, ovo e batata Salada Pera	Caldo verde Esparguete à bolonhesa Salada Kiwi	Ovo Carapau grelhado C/batata cozida e brócolos Salada Gelatina	Repolho c/grão Rojões estufados C/Arroz de ervilhas Salada Melancia	Agrião Abrótea no forno C/ legumes cozidos, batata a murro Salada Banana	Feijão-verde Frango estufado com arroz cenoura Salada Pera	Feijão-verde Frango estufado com arroz cenoura 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 queijo fresco		
19 Café c/leite, pão manteiga	20 Café c/ leite e pão com fiambre	21 Café c/leite Torradas	22 Café c/leite, pão mortadela	23 Café c/leite pão e manteiga	24 Café c/leite, pão Fiambre	25
Nabiça Lombos de pescada gratinados C/puré de batata Salada Kiwi	Juliana Bifanas de porco estufadas C/massa laços Salada Uvas	Alho francês Dourada grelhada C/batata e couve-flor cozida Salada Arroz doce	Caldo verde Frango estufado C/arroz Salada Banana	Feijão-verde Feijoada de chocos Salada Melão	Agrião Coelho estufado C/massa tricolor Salada Maçã	Agrião Coelho estufado C/massa tricolor 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	Café c /leite pão e Fiambre		
26 Café c/leite, pão manteiga	27 Café c/ leite e pão com fiambre	28 Café c/leite Torradas	29 Café c/leite, pão mortadela	30 Café c/leite pão e manteiga		
Peixe Perca no forno C/batata cozida e feijão-verde Salada Banana	Feijoca Grelhada mista C/batata frita Salada Melancia	Caldo Verde Salmão grelhado com legumes estufados Salada Gelatina	Feijão C/couve Arroz de pato Salada Melão	Peixe Bacalhau à Gomes Sá 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	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