

EMENTA DE CENTRO DE DIA E SAD- ALMOÇO/LANCHE

Ementa Sujeita a alterações

MÊS OUTUBRO 2022

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
					1	2
					Feijão-verde Bifes de porco de cebolada C/Esparguete Salada Maçã	Feijão-verde Bifes de porco de cebolada C/esparguete Salada Maçã
3 Café c/leite pão e manteiga	4 Café c/leite pão e manteiga	5 FERIADO	6 Café c/leite pão e manteiga	7 Café c/leite pão e manteiga	8 Café c/leite, pão Fiambre	9
Agrião Abrótea cozida C/feijão-verde e batata cozida Salada Melão	Creme de Cenoura Coelho estufado C/ massa espiral Salada Laranja	Nabiça com feijão Rissóis com arroz de tomate Salada Banana	Lombardo Cubos de vitela de jardineira Salada Kiwi	Feijão-verde Massa gratinada com atum Salada Uvas	Espinafre Tirinha de peru C/arroz de cenoura Salada Pera	Espinafre Tirinha de peru C/arroz de cenoura Salada Pera
Café c/ leite pão e queijo	Café c/ leite pão e queijo	FERIADO	Café c/ leite, pão e queijo	Café c/leite e torradas		
10 Café c/leite, pão manteiga	11 Café c/leite pão e manteiga	12 Café c/leite pão e manteiga	13 Café c/leite pão e manteiga	14 Café c/leite pão e manteiga	15	16
Legumes Bacalhau espiritual Salada Maçã	Lombardo Cozido á portuguesa Salada Laranja	Caldo verde Dourada grelhada C/legumes cozidos Salada Arroz doce	Couve com feijão Costeletas de porco de cebolada C/esparguete Salada Pera	Espinafre Caldeirada de peixe Salada Banana	Agrião Perna de frango no forno C/Arroz Salada Laranja	Agrião Perna de frango no forno C/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 com Torradas		
17 Café c/leite, pão manteiga	18 Café c/leite pão e manteiga	19 Café c/leite pão e manteiga	20 Café c/leite pão e manteiga	21 Café c/leite pão e manteiga	22	23
Tomate Red Fish estufado Batata e couve-flor cozida Salada Pera	Feijão-verde Bifes de peru grelhados C/Cotovelinhos, cogumelos brócolos CD- Sopa Pedra Salada Kiwi	Feijoca Pataniscas de bacalhau com arroz de feijoca Salada Gelatina	Nabiça Jardineira de frango Salada Laranja	Caldo Verde Feijoada de chocos Salada Maçã assada	Juliana Entrecosto no Forno C/ esparguete Salada Pera	Juliana Entrecosto no Forno 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	Café c /leite e torradas		
24 Café c/leite, pão manteiga	25 Café c/leite pão e manteiga	26 Café c/leite pão e manteiga	27 Café c/leite pão e manteiga	28 Café c/leite pão e manteiga	20	30
Peixe Filetes de pescada no forno C/jardineira de legumes Salada Maçã	Creme de Cenoura Perna de peru no forno C/ massa espiral Salada Banana	Feijão C/couve Salmão grelhado C/ batata e brócolos cozidos Salada Pudim de ovos	Agrião Lombo no forno, C/ migas Salada Pera	Alho Francês Bacalhau á Brás Salada Kiwi	Feijão-verde Frango no forno com arroz de cenoura Salada Laranja	Feijão-verde Frango no forno com arroz de 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	Café c /leite pão Torradas		

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE ATALAIA



31 Café c/leite, pão manteiga						
Peixe Atum C/feijão-frade e batata cozida Salada Maçã						
Café c/ leite, pão doce /marmelada						

Prato de Dieta: Carne/Peixe grelhado ou cozido com legumes

EMENTA DE CENTRO DE DIA – JANTAR

Sopa do Dia; Pão; Fruta e logurte

ou

Sopa do dia, 2º prato, pão e fruta