

EMENTA DE CENTRO DE DIA E SAD- ALMOÇO/LANCHE

Ementa Sujeita a alterações

MÊS **JANEIRO** 2023

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 Queijo	5 Café c/leite, pão c mortadela	6 Café c/leite pão e manteiga	7 Café c/leite, pão Fiambre	8
Couve C/grão	Alho Francês	Juliana	Feijoca	Lombardo	Feijão-verde	Feijão-verde
Abrótea cozida C/batata e legumes cozidos	Esparguete à bolonhesa	Carapau grelhado C/ batata e Feijão-verde cozido	Cubos de vaca estufados com arroz cenoura	Bacalhau à Brás	Coelho estufado C/espiral	Coelho estufado C/espiral
Salada Maçã assada	Salada Banana	Salada Gelatina	Salada Kiwi	Salada Pera	Salada Maçã	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 e torradas		
9 Café c/leite, pão manteiga	10 Café c/ leite e Pão com fiambre	11 Café c/leite Torradas	12 Café c/leite, pão c mortadela	13 Café c/leite pão e manteiga	14 Café c/leite, pão Fiambre	15
Caldo Verde	Cozido/creme de cenoura	Juliana	Nabiça	Feijão C/couve	Espinafre	Espinafre
Lombos de pescada gratinados C/arroz de cenoura	Cozido à portuguesa	Dourada grelhada C/grelas e batata cozida	Rojões estufados C/ esparguete	Perca cozida C/ batata e Brócolos	Arroz de pato	Arroz de pato
Salada Laranja	Salada Pera	Salada Leite-creme	Salada Banana	Salada Maçã	Salada Laranja	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 e torradas		
16 Café c/leite, pão manteiga	17 Café c/ leite Pão com fiambre	18 Café c/leite e torradas	19 Café c/leite, pão mortadela	20 Café c/leite pão e manteiga	21 Café c/leite, pão Fiambre	22
Peixe	Caldo verde	Agrião	Nabiça com grão	Juliana	Feijão-verde	Feijão-verde
Salmão grelhado C/feijão-frade	Frango estufado C/esparguete e cenoura	Pescada Frita C/arroz de tomate	Lombo de porco com linguiça, e migas	Bacalhau com grão, ovo e batata	Bifes de peru estufados com espirais	Bifes de peru estufados com espirais
Salada Pera	Salada Kiwi	Salada Gelatina	Salada Maçã	Salada Banana	Salada Pera	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		
23 Café c/leite, pão manteiga	24 Café c/ leite e pão com fiambre	25 Café c/leite e torradas	26 Café c/leite, pão Mortadela	27 Café c/leite pão e manteiga	28 Café c/leite, pão Fiambre	29
Nabiça	Lombardo	Cenoura	Caldo verde	Agrião	Juliana	Juliana
Lombos de pescada no forno C/ arroz de couve	Perna de peru no forno C/esparguete, cenoura alho e cogumelos	Peixe espada grelhado C/ grelos e batata cozida	Feijoada	Salada Russa com atum e ovo	Pernas de frango estufadas C/arroz cenoura	Pernas de frango estufadas C/arroz de cenoura
Salada Banana	Salada Maçã	Salada Arroz-doce	Salada Pera	Salada Kiwi	Salada Laranja	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 e torradas		
30 Café c/leite, pão manteiga	31 Café c/ leite e pão com fiambre					
Nabiça	Feijão-verde					
Carapaus grelhados C/legumes cozidos	Vaca estufada C/ Massa espiral					
Salada Banana	Salada Kiwi					
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