

EMENTA DE CENTRO DE DIA E SAD- ALMOÇO/LANCHE

Ementa Sujeita a alterações

MÊS OUTUBRO 2023

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
2 Café c/leite pão e manteiga	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 Fiambre	8
Peixe Tomatada com ovos escalfados Salada Diospiro	Nabiça Coelho estufado C/ massa espiral Salada Banana	Feijão C/couve Red Fish estufado Batata e couve-flor cozida Salada Pudim de ovos	Agrião Croquetes com arroz de tomate Salada Pera	Alho Francês Salmão grelhado C/ batata e brócolos cozidos Salada Kiwi	Feijão-verde Bifes de porco de cebolada C/Esparguete Salada Maçã	Feijão-verde Bifes de porco de cebolada C/esparguete Salada Maçã
Café c/ leite, pão doce /marmelada	Café c/ leite pão e queijo	Café c leite pão e Fiambre	FERIADO	Café c/leite e torradas		
9 Café c/leite pão e manteiga	10 Café c/leite pão e 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 Fiambre	15
Agrião Abrótea cozida C/feijão-verde e batata cozida Salada Melão	Cenoura Lombo no forno C/migas Salada Laranja	Nabiça Feijoada de choccos com arroz Salada Gelatina	Lombardo Cubos de vitela com puré de batata Salada Kiwi	Feijão-verde Massa gratinada com atum Salada Banana	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	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 e manteiga	18 Café c/leite pão e manteiga	19 Café c/leite pão e manteiga	20 Café c/leite pão e manteiga	21	22
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/arroz ervilhas Salada Pera	Espinafre Caldeirada de peixe Salada Banana	Agrião Perna de frango no forno C/espiral Salada Laranja	Agrião Perna de frango no forno C/espiral 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		
23 Café c/leite, pão manteiga	24 Café c/leite pão e manteiga	25 Café c/leite pão e manteiga	26 Café c/leite pão e manteiga	27 Café c/leite pão e manteiga	28	29
Tomate Pataniscas de bacalhau com arroz de feijoca Salada Pera	Feijão-verde Rancho Salada Kiwi	Agrião Feijoada de choccos Salada Gelatina	Nabiça Jardineira de frango Salada Laranja	Caldo Verde Red Fish estufado Batata e couve-flor cozida Salada Maçã assada	Juliana Coelho estufado C/ arroz cenoura Salada Pera	Juliana Coelho estufado C/ 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	Café c/leite e torradas		
30 Café c/leite, pão manteiga	31 Café c/leite pão e manteiga					
Peixe Bacalhau à Brás Salada Maçã	Creme de Cenoura Perna de peru no forno C/ massa espiral Salada Banana					
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