

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE ATALIAIA

EMENTA DE CENTRO DE DIA - ALMOÇO

MÊS NOVEMBRO_2024

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
4	5	6	7	8	9	10
Repolho com cenoura Bolonhesa de atum com salada de alface e pepino Fruta da época	Nabiça Frango estufado com arroz branco e salada de alface e cenoura Fruta da época	Alho francês Solha frita com migas de couve, pão de milho e feijão Pudim flan	Caldo verde Peru assado no forno com batata assada e brócolos Fruta da época	Sopa de feijão à camponesa Massinha de bacalhau à barrão (com ovo escalfado) com salada de alface Fruta da época	Espinafres Arroz de aves com salada de alface e tomate Fruta da época	Espinafres Arroz de aves com salada de alface e tomate Fruta da época
11	12	13	14	15	16	17
Feijão-verde à antiga Caldeirada de peixe com salada de alface Fruta da época	Juliana Coelho estufado com massa e salada de alface Fruta da época	Primavera Salada de grão com bacalhau, ovo cozido e brócolos Leite creme	Couve Costeletas de porco mistas estufadas com arroz de cenoura e salada de alface e tomate Fruta da época	Sopa de feijão encarnado com espinafres Perca do nilo à Lagareiro com batata a murro e couve lombarda Fruta da época	Agrião Frango assado no forno com esparguete e salada de alface, couve roxa e pepino Fruta da época	Agrião Frango assado no forno com esparguete e salada de alface, couve roxa e pepino Fruta da época
18	19	20	21	22	23	24
Juliana de legumes Pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate e salada de alface Fruta da época	Feijão-verde Feijoada à transmontana Fruta da época	Nabiça Abrótea cozida com ovo cozido, batata, cenoura e brócolos Gelatina	Creme de cenoura Frango estufado com esparguete e salada de alface e tomate Fruta da época	Caldo verde Red fish assado no forno com arroz de grelos e salada de alface Fruta da época	Espinafres Jardineira de porco (porco, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) Fruta da época	Espinafres Jardineira de porco (porco, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) Fruta da época
25	26	27	28	29	30	01
Couve Salada de feijão-frade com atum e ovo com salada de alface Fruta da época	Agrião Perna de peru assada no forno com arroz de cenoura e salada de alface Fruta da época	Sopa de peixe Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface e couve roxa Arroz doce	Feijão frade com nabiça Esparguete à bolonhesa de aves com salada de alface e pepino Fruta da época	Alho francês Carapau grelhado com migas de couve Fruta da época	Feijão-verde Arroz de pato com salada de alface e tomate Fruta da época	Feijão-verde Arroz de pato com salada de alface e tomate Fruta da época