

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

Ementa Sujeita a alterações

MÊS MARÇO 2019

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
				1 Café c/leite pão e manteiga	2 Café c/leite, pão Fiambre	3
				Couve Dourada Grelhada C/legumes cozidos Salada Laranja	Nabiça Arroz de Pato Salada Maçã	Nabiça Arroz de Pato Salada Maçã
				Café c/leite pão e fiambre		
4 Café c/leite, pão manteiga	5 ENCERRADO	6 Café c/leite Torradas	7 Café c/leite, pão c mortadela	8 Café c/leite pão e manteiga	9 Café c/leite, pão Fiambre	10
Feijão-verde Atum com salada russa Salada Kiwi	Feijão-verde Febras de porco estufado com esparguete Salada Laranja	Caldo verde Peixe-espada grelhado C/batata e grelos cozidos Salada Arroz doce	Creme de cenoura Bifes de peru estufado c/ arroz de feijoca Salada Laranja	Espinafre Red-fish de cebolada c/ legumes estufados Salada Banana	Alho francês Coelho estufado c/ massa espiral Salada Laranja	Alho francês Coelho estufado c/ massa espiral Salada Laranja
Café c/ leite, pão doce/marmelada	FERIADO	Café c/leite pão e fiambre	Café c/ leite, pão e queijo	Chá pão com queijo fresco		
11 Café c/leite, pão manteiga	12 Café c/ leite e pão com fiambre	13 Café c/leite e torradas	14 Café c/leite, pão mortadela	15 Café c/leite pão e manteiga	16 Café c/leite, pão Fiambre	17
Agrião Bacalhau à Gomes Sá Salada Maçã	Lombardo Feijoada de carnes c/ couve portuguesa e cenoura cozida Salada Laranja	Mistura de vegetais Carapau grelhado c/ batata cozida, brócolos e cenoura Salada Gelatina	Canja Frango assado no forno C/arroz de legumes Salada Kiwi	Juliana Abrótea cozida com grelos e cenoura Salada Banana	Feijão-verde Entrecosto no Forno c/ esparguete e couve-flor cozida Salada Pera	Feijão-verde Entrecosto no Forno c/ esparguete e couve-flor cozida 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 pão e fiambre		
18 Café c/leite, pão manteiga	19 Café c/ leite e pão com fiambre	20 Café c/leite e torradas	21 Café c/leite, pão Mortadela	22 Café c/leite pão e manteiga	23 Café c/leite, pão Fiambre	24
Peixe Xaputa frita Arroz de feijoca Salada Kiwi	Espinafre Jardineira de Vaca Salada Pera	Feijoca Massa Gratinada C/atum Salada Serradura	Caldo verde Coelho estufado C/ arroz Salada Maçã	Ovo Feijoada de chocos Salada Pera	Juliana Frango estufado c/ massa dos laços colorida, ervilhas e cenoura Salada Laranja	Juliana Frango estufado c/ massa dos laços colorida, ervilhas e cenoura Salada Laranja
Café c/ leite, pão doce /marmelada	Café c/ leite pão e queijo	logurte pão e Fiambre	Café c/ leite, pão e queijo	Chá pão com queijo fresco		
25 Café c/leite, pão manteiga	26 Café c/ leite e pão com fiambre	27 Café c/ leite e pão com fiambre	28 Café c/leite, pão Mortadela	29 Café c/leite pão e manteiga	30 Café c/leite, pão Fiambre	31
Feijão-verde Perca grelhada com salada de legumes (com batata) Salada Banana	Creme de cenoura c/ hortelã Pá de porco no forno c/ migas Salada Maçã	Couve esfarrapada Bacalhau C/grão e grelos cozidos Salada Gelatina	Juliana Pernas de frango no forno C/ arroz de ervilhas Salada Maçã assada	Caldo verde Carapaus grelhados C/brócolos, cenoura e batata cozida Salada Laranja	Espinafre Cubos de vaca estufados com esparguete Salada Pera	Espinafre Cubos de vaca estufados com esparguete Salada Pera
Café c/ leite, pão doce /marmelada	Café c/ leite pão e queijo	logurte 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