

CENTRO DIA TERCENA

semana 1

semana de 8 á 11 de setembro/25

DIA	PRATO	Geral	Dieta
2ª feira	Sopa	grelos	grelos
	Prato	Massa á bolonesa	frango cozido com legumes
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
3ª feira	Sopa	legumes	legumes
	Prato	Açorda com carapou frito	Peixo cozido com batata e legumes
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
4ª feira	Sopa	Espinafres	Espinafres
	Prato	frango guisado com esparguete	frango estufado simples
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
5ª feira	Sopa	feijao verde com cenoura	feijao verde com cenoura
	Prato	Arroz peixe com delicias do mar	Pescada cozida com batata cozida e macedónia cozida
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa	creme de cenoura com massinha	Crema de ce com massinha
	Prato	carne á portuguesa	peru estufado simples com arroz
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
Sábado	Sopa		
	Prato		
	Sobremesa		
Domingo	Sopa		
	Prato		
	Sobremesa		

Nota: Será servida salada ou legumes sempre que não exista na confeção do prato.

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos