

CENTRO DIA TERCENA

Semana 6

semana de 15 a 19 de setembro /25

DIA	PRATO	Geral	Dieta
2ª feira	Sopa	grelos	grelos
	Prato	Arroz á valenciana	Bife de fango com arroz
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
3ª feira	Sopa	creme de alho frances	creme de alho frances
	Prato	massa de atum com ovo ralado	peixe cozido com batata ovo e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
4ª feira	Sopa	courgette e cenoura	courgette e cenoura
	Prato	jardineira de porco	frango cozido simples
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
5ª feira	Sopa	creme de ervilhas	creme ervilhas
	Prato	salada russa de peixe	peixe estufado simples
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
6ª feira	Sopa	creme de brócolos	creme de brócolos
	Prato	Almofadinhas de carne com arroz alegre	peru estufado simples
	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