



CENTRO DIA TERCENA

Semana 6

semana de 10 a 14 de Novembro

DIA	PRATO	Geral	Dieta
2ª feira	Sopa	legumes	legumes
	Prato	costoletas à salsicheiro	costoletas com arroz branco
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
3ª feira	Sopa	creme de alho frances	creme de alho frances
	Prato	salada de feijão frade	peixe cozido com batatas
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
4ª feira	Sopa	courgette e cenoura	courgette e cenoura
	Prato	carne à portuguesa	carne estufada simples
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
5ª feira	Sopa	creme de ervilhas	creme ervilhas
	Prato	Arroz de tentáculos	peixe estufado simples
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
6ª feira	Sopa	creme de brocolos	creme de broculos
	Prato	Frango assado com esparguete	Frango assado 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