

Ementa 1

2ª Feira	Sopa Conduto Sobremesa Dieta Lanche	Canja <u>Perú estufado com Arroz de Cenoura e feijão-verde</u> Fruta da Época Bife de Perú Grelhado Iogurte e Pão com Doce
3ª Feira	Sopa Conduto Sobremesa Dieta Lanche	Caldo Verde <u>Empadão de Atum com Salada</u> Fruta da Época Maruca Cozida com legumes Leite e Pão com Manteiga
4ª Feira	Sopa Conduto Sobremesa Dieta Lanche	Agrião, Batata e Cenoura <u>Bifes de Frango com Esparguete e Brócolos</u> Fruta da Época Bife de Frango Grelhado Iogurte e Pão com Fiambre
5ª Feira	Sopa Conduto Sobremesa Dieta Lanche	Abóbora com Massinhas <u>Solha Gratinada com Arroz de Tomate e Salada</u> Doce Pescada Cozida com Legumes Leite e Pão com Manteiga
6ª Feira	Sopa Conduto Sobremesa Dieta Lanche	Puré de Grão <u>Jardineira de Vitela com Batata e feijão-verde</u> Fruta da Época Vitela Cozida Iogurte/Batido e Pão com Queijo

x) Estas ementas podem sofrer alterações por motivos relacionados com o fornecimento dos alimentos.



Centro Social da Paróquia de N.ª S.ª da Conceição de Abóboda -IPSS-

Ementa 2

2ª Feira

Sopa	Sopa de Ervilhas com Abóbora
Conduto	<u>Feijoada com Arroz e Salada</u>
Sobremesa	Fruta da Época
Dieta	Bacalhau Cozido com Legumes
Lanche	Iogurte e Pão com Doce

3ª Feira

Sopa	Espinafres, Batata e Cenoura
Conduto	<u>Bacalhau à Brás e Salada</u>
Sobremesa	Fruta da Época
Dieta	Vitela Cozida com Legumes
Lanche	Leite e Pão com Manteiga

4ª Feira

Sopa	Nabiças, Batata e Cenoura
Conduto	<u>Atum com Ovo, Cenoura Batata e Feijão-verde cozido</u>
Sobremesa	Fruta da Época
Dieta	Pescada cozida com Legumes
Lanche	Iogurte e Pão com Fiambre

5ª Feira

Sopa	Abóbora, Batata, Cenoura e Massinha
Conduto	<u>Frango Estufado com Cenoura, Esparguete e Salada</u>
Sobremesa	Doce
Dieta	Frango Cozido com Legumes
Lanche	Leite e Pão com Manteiga

6ª Feira

Sopa	Puré de Feijão, Batata e Cenoura
Conduto	<u>Maruca Assada com Batata Assada e Brócolos Cozidos</u>
Sobremesa	Fruta da Época
Dieta	Maruca Assada com Legumes
Lanche	Iogurte/Batido e Pão com Queijo

x) Estas ementas podem sofrer alterações por motivos relacionados com o fornecimento dos alimentos.

Ementa 3

2ª Feira

Sopa	Agrião
Conduto	<u>Arroz de Atum com Salada</u>
Sobremesa	Fruta da Época
Dieta	Pescada Cozida com Batata e Cenoura
Lanche	logurte e Pão com Doce

3ª Feira

Sopa	Feijão
Conduto	<u>Almôndegas (vitela) com Puré e Salada</u>
Sobremesa	Fruta
Dieta	Bifes de Frango Grelhados com Legumes
Lanche	Leite e Pão com Manteiga

4ª Feira

Sopa	Abóbora
Conduto	<u>Posta de Bacalhau Cozido com Grão, Brócolos e</u>
Sobremesa	<u>Cenoura Cozida</u>
Dieta	Fruta
Lanche	Peixe Grelhado com Legumes logurte e Pão com Fiambre

5ª Feira

Sopa	Grão com Espinafres
Conduto	<u>Bifes de Perú Estufados com Arroz de Ervilhas,</u>
Sobremesa	<u>Cogumelos e Salada</u>
Dieta	Doce
Lanche	Bifes de Perú Grelhados com Legumes Leite e Pão com Manteiga

6ª Feira

Sopa	Feijão-verde
Conduto	<u>Peixe Espada Gratinado no forno com Cenoura,</u>
Sobremesa	<u>Batata Cozida e Salada</u>
Dieta	Fruta da Época
Lanche	Maruca Cozida com Legumes logurte/Batido e Pão com Queijo

x) Estas ementas podem sofrer alterações por motivos relacionados com o fornecimento dos alimentos.

Ementa nº 4

2ª Feira

Sopa	Feijão-verde, Nabo e Cenoura
Conduto	<u>Carne de Porco Guisada com Grão, Massa e Salada</u>
Sobremesa	Fruta da Época
Dieta	Bife de Perú Grelhado com Legumes
Lanche	Iogurte e Pão com Doce

3ª Feira

Sopa	Feijão com Nabiças
Conduto	<u>Peixe Cozido com Cenoura, Batata, Ervilha e Ovo</u>
Sobremesa	Fruta da Época
Dieta	Pescada cozida com legumes
Lanche	Leite e Pão com Manteiga

4ª Feira

Sopa	Alho Francês
Conduto	<u>Bifes de Frango Grelhados com Esparguete e Feijão-verde</u>
Sobremesa	Fruta da Época
Dieta	Frango Cozido com Legumes
Lanche	Iogurte e Pão com Fiambre

5ª Feira

Sopa	Espinafres, Batata e Cenoura
Conduto	<u>Filetes de Pescada no Forno com Arroz de Feijão</u>
Sobremesa	Doce
Dieta	Solha com legumes
Lanche	Leite e Pão com Manteiga

6ª Feira

Sopa	Puré de Grão
Conduto	<u>Empadão de Carne (Perú) e Salada</u>
Sobremesa	Fruta da Época
Dieta	Perú com Legumes
Lanche	Iogurte/Batido e Pão com Queijo

x) Estas ementas podem sofrer alterações por motivos relacionados com o fornecimento dos alimentos.

Ementa nº 5

2ª Feira

Sopa	Puré de Abóbora com Massinhas
Conduto	<u>Arroz com Ovos Mexidos, Ervilhas, Cenoura, Milho e</u>
Sobremesa	<u>Salada</u>
Dieta	Fruta da Época
Lanche	Bife de Frango Cozido com Legumes Iogurte e Pão com Doce

3ª Feira

Sopa	Ervilhas com Cenoura
Conduto	<u>Feijão-Frade com Atum, Cenoura, Ervilhas e Salada</u>
Sobremesa	Fruta da Época
Dieta	Maruca Cozida com Legumes
Lanche	Leite e Pão com Manteiga

4ª Feira

Sopa	Feijão-Verde, Batata e Cenoura
Conduto	<u>Esparguete à Bolonhesa (vitela) e salada</u>
Sobremesa	Fruta da Época
Dieta	Bifes de Perú com Legumes
Lanche	Iogurte e Pão com Fiambre

5ª Feira

Sopa	Agrião, Batata e Cenoura
Conduto	<u>Lombinhos de Pescada Estufados com Arroz de</u>
Sobremesa	<u>Tomate e Couve-flor</u>
Dieta	Doce
Lanche	Pescada Cozida com Legumes Leite e Pão com Manteiga

6ª Feira

Sopa	Puré de Feijão, Batata e Cenoura
Conduto	Frango no Forno com Batata Frita/Esparguete e
Sobremesa	Feijão-verde
Dieta	Fruta
Lanche	Frango Cozido com Legumes Iogurte/Batido e Pão com Queijo

x) Estas ementas podem sofrer alterações por motivos relacionados com o fornecimento dos alimentos.