



EMENTA

Nº 1

Data 29 de Maio a 4 de Junho de 2023

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Frango assado com batata no forno e couve saltada	
	DIABÉTICOS	Frango assado com batata no forno e couve saltada	
	SEM GORDURA	Frango cozido com batata e couve	
	COZIDOS E GRELHADOS	Frango cozido com batata e couve	
	CANTINA SOCIAL	Frango assado com batata no forno e couve saltada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	0
3ª FEIRA	SOPA	Feijão manteiga com couve	
	PRATO	Empadão de atum com arroz e salada	+
	DIABÉTICOS	Empadão de atum com arroz e salada	+
	SEM GORDURA	Pescada cozida com batata e cenoura	+
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com batata e cenoura	+
	CANTINA SOCIAL	Empadão de atum com arroz e salada	+
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	0
4ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Lombo de porco assado com farinheira, esparguete e feijão verde	0
	DIABÉTICOS	Lombo de porco assado com farinheira, esparguete e feijão verde	0
	SEM GORDURA	Rojões de porco cozidos com esparguete e feijão verde	0
	COZIDOS E GRELHADOS	Rojões de porco cozidos com esparguete e feijão verde	0
	CANTINA SOCIAL	Lombo de porco assado com farinheira, esparguete e feijão verde	0
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	0
5ª FEIRA	SOPA	Juliana	
	PRATO	Caldcirada de raia	+
	DIABÉTICOS	Caldcirada de raia	+
	SEM GORDURA	Raia cozida com batata e couve de bruxelas	+
	COZIDOS E GRELHADOS	Raia cozida com batata e couve de bruxelas	+
	CANTINA SOCIAL	Caldcirada de raia	+
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	0
6ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Peru no forno com arroz e brócolos saltados	
	DIABÉTICOS	Peru no forno com arroz e brócolos saltados	
	SEM GORDURA	Bife de peru grelhado com arroz e brócolos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com arroz e brócolos	
	CANTINA SOCIAL	Peru no forno com arroz e brócolos saltados	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	0
SÁBADO	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Paloco à Gomes Sá	+
	DIABÉTICOS	Paloco à Gomes Sá	+
	SEM GORDURA	Migas de paloco cozidas com batata e cenoura	+
	COZIDOS E GRELHADOS	Migas de paloco cozidas com batata e cenoura	+
	CANTINA SOCIAL	Paloco à Gomes Sá	+
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	0
DOMINGO	SOPA	Feijão verde	
	PRATO	Macarronada de novilho com salada	0
	DIABÉTICOS	Macarronada de novilho com salada	0
	SEM GORDURA	Novilho cozido com macarrão e salada	0
	COZIDOS E GRELHADOS	Novilho cozido com macarrão e salada	0
	CANTINA SOCIAL	Macarronada de novilho com salada	0
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	0

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



www.ccqc.pt

IMP	AR	2019	P. 1/1
-----	----	------	--------

Edifício Sede
Rua José Relvas Lt.640
2975-325 Quinta do Conde
Telefone: 212 137 730
Email: geral@ccqc.pt

Centro Infantil
Rua Rio Liz P.º-G
2975-144 Quinta do Conde
Telefone: 212 110 080
Email: infantil@ccqc.pt