CENTRO COMUNITÁRIO DA QUINTA DO CONDE
de pessoas para pessoas desde 1987

EMENTA

Nº 5

Data 9 a 15 de Junho

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Peru no forno com arroz e salada mista
	DIABÉTICOS	Peru no forno com arroz e salada mista
	SEM GORDURA	Peru no forno (s/gordura e pele) com arroz e salada mista
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com arroz e salada mista
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa
3ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	PRATO	Solha no forno com batata e brócolos salteados
	DIABÉTICOS	Solha no forno com batata e brócolos salteados
	SEM GORDURA	Solha grelhada com batata e brócolos salteados
	COZIDOS E GRELHADOS	Solha grelhada com batata e brócolos salteados
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa
4ª FEIRA	SOPA	Couve coração
	PRATO	Escalopes de vitela de cebolada com massa e couve-flor
	DIABÉTICOS	Escalopes de vitela de cebolada com massa e couve-flor
	SEM GORDURA	Bife de novilho grelhado com massa e couve-flor
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de novilho grelhado com massa e couve-flor
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa
5ª FEIRA	SOPA	Feijão com hortaliça
	PRATO	Filetes de pescada frito com arroz de tomate e salada mista
	DIABÉTICOS	Filetes de pescada frito com arroz de tomate e salada mista
	SEM GORDURA	Pescada cozida com arroz de tomate e salada mista
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com arroz de tomate e salada mista
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa
6ª FEIRA	SOPA	Brócolos
	PRATO	Rojões de porco estufados com macedónia e massa
	DIABÉTICOS	Rojões de porco estufados com macedónia e massa
	SEM GORDURA	Rojões de porco cozidos com macedónia e massa
	COZIDOS E GRELHADOS	Rojões de porco cozidos com macedónia e massa
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa
SÁBADO	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Robalo grelhado com batata e salada mista
	DIABÉTICOS	Robalo grelhado com batata e salada mista
	SEM GORDURA	Robalo grelhado com batata e salada mista
	COZIDOS E GRELHADOS	Robalo grelhado com batata e salada mista
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa
DOMINGO	SOPA	Espinafres
	PRATO	Bife de peru com arroz e feijão verde
	DIABÉTICOS	Bife de peru com arroz e feijão verde
	SEM GORDURA	Bife de peru com arroz e feijão verde
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru com arroz e feijão verde
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

www.ccqc.pt

Edifício Sede
Rua José Relvas Lt.640
2975-325 Quinta do Conde
Telefone: 212 137 730

Centro Infantil
Rua Rio Liz Pº-G
2975-144 Quinta do Conde
Telefone: 212 110 080