



## EMENTA

Nº 3

Data 11 a 17 de maio

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Frango no forno com esparguete e feijão verde salteado	
	DIABÉTICOS	Frango no forno com esparguete e feijão verde salteado	
	SEM GORDURA	Frango no forno (s/ gordura) com esparguete e feijão verde cozido	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com esparguete e feijão verde cozido	
	SOBREMESA	Laranja	
3ª FEIRA	SOPA	Grelós	
	PRATO	Dourada grelhada com batata cozida e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Dourada grelhada com batata cozida e salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Dourada grelhada com batata cozida e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Dourada grelhada com batata cozida e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Banana	
4ª FEIRA	SOPA	Abóbora com coentros	
	PRATO	Chili (carne de vaca, feijão encarnado, pimento, milho) com arroz e salada mista (alface e cenoura)	
	DIABÉTICOS	Chili (carne de vaca, feijão encarnado, pimento, milho) com arroz e salada mista (alface e cenoura)	
	SEM GORDURA	Bife de novilho grelhado com arroz e salada mista (alface e cenoura)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de novilho grelhado com arroz e salada mista (alface e cenoura)	
	SOBREMESA	Pera	
5ª FEIRA	SOPA	Alho-francês	
	PRATO	Massada de peixe com salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Massada de peixe com salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Perca cozida com batata e brócolos cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Perca cozida com batata e brócolos cozidos	
	SOBREMESA	Clementina	
6ª FEIRA	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Lombo de porco no forno com arroz primavera e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Lombo de porco no forno com arroz primavera e salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Costeleta grelhada com arroz primavera e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Costeleta grelhada com arroz primavera e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Gelatina	
SÁBADO	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	
	DIABÉTICOS	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	
	SEM GORDURA	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Banana	
DOMINGO	SOPA	Feijão-verde	
	PRATO	Arroz de pato com salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Arroz de pato com salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Laranja	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES



IMP	AR	2019	P. 1/2
-----	----	------	--------



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

IMP		AR	2019	P. 1/2
-----	--	----	------	--------

[www.ccqc.pt](http://www.ccqc.pt)

**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<sup>o</sup>-G  
2975-144 Quinta do Conde  
Telefone: 212 110 080  
Email: infantil@ccqc.pt