



## EMENTA

Nº 2

Data 29 de junho a 5 de julho

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Strogonoff de frango com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Strogonoff de frango com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Bife de frango com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Maçã	
3ª FEIRA	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Caldeirada de peixe	
	DIABÉTICOS	Caldeirada de peixe	
	SEM GORDURA	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Banana	
4ª FEIRA	SOPA	Couve-flor	
	PRATO	Almondegas com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Almondegas com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Bife de novilho grelhado com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de novilho grelhado com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Laranja	
5ª FEIRA	SOPA	Grelos	
	PRATO	Dourada grelhada com batata e brócolos cozidos	
	DIABÉTICOS	Dourada grelhada com batata e brócolos cozidos	
	SEM GORDURA	Dourada grelhada com batata e brócolos cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Dourada grelhada com batata e brócolos cozidos	
	SOBREMESA	Pera	
6ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Tortilha de ovo com salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Tortilha de ovo com salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Bife de peru grelhado com massa e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com massa e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Clementina	
SÁBADO	SOPA	Couve-flor	
	PRATO	Paloco à Brás com salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Paloco à Brás com salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Paloco cozido com ovo, batata e cenoura cozida	
	COZIDOS E GRELHADOS	Paloco cozido com ovo, batata e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Maçã	
DOMINGO	SOPA	Creme de ervilhas	
	PRATO	Grelhada mista (bifana, salsicha) com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Grelhada mista (bifana, salsicha) com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Grelhada mista (bifana, salsicha) com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Grelhada mista (bifana, salsicha) com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Banana	

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