



EMENTA

Nº 7

Data 28 de setembro a 4 de outubro

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Esparguete à bolonhesa com salada mista	
	DIABÉTICOS	Esparguete à bolonhesa com salada mista	
	SEM GORDURA	Bife de novilho grelhado com esparguete e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de novilho grelhado com esparguete e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da época	
3ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde	
	PRATO	Meia desfeita de paloco com cenoura cozida	
	DIABÉTICOS	Meia desfeita de paloco com cenoura cozida	
	SEM GORDURA	Meia desfeita de paloco com cenoura cozida	
	COZIDOS E GRELHADOS	Meia desfeita de paloco com cenoura cozida	
	SOBREMESA	Fruta da época	
4ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e esparguete	
	DIABÉTICOS	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e esparguete	
	SEM GORDURA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e esparguete	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e esparguete	
	SOBREMESA	Fruta da época	
5ª FEIRA	SOPA	Nabiça	
	PRATO	Lombo de porco no forno com batatinha assada e salada mista	
	DIABÉTICOS	Lombo de porco no forno com batatinha assada e salada mista	
	SEM GORDURA	Costeleta grelhada com batatinha assada e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Costeleta grelhada com batatinha assada e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da época	
6ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Perca no forno com arroz de grelos e salada mista	
	DIABÉTICOS	Perca no forno com arroz de grelos e salada mista	
	SEM GORDURA	Perca no forno (s/ gordura) com arroz de grelos e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Perca grelhada com arroz de grelos e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da época	
SÁBADO	SOPA	Alho francês	
	PRATO	Jardineira de pota	
	DIABÉTICOS	Jardineira de pota	
	SEM GORDURA	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Fruta da Época	
DOMINGO	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Rojões de peru estufados com legumes e massa	
	DIABÉTICOS	Rojões de peru estufados com legumes e massa	
	SEM GORDURA	Bife de peru grelhado com massa e legumes cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com massa e legumes cozidos	
	SOBREMESA	Fruta da época	





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

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

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^o-G
2975-144 Quinta do Conde
Telefone: 212 110 080
Email: infantil@ccqc.pt