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

EMENTA

Nº 5

Data 9 a 15 de novembro

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Strogonoff de frango com massa e salada mista
	DIABÉTICOS	Strogonoff de frango com massa e salada mista
	SEM GORDURA	Bife de frango grelhado com massa e salada mista
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com massa e salada mista
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Salmão no forno com batata cozida e brócolos cozidos
	DIABÉTICOS	Salmão no forno com batata cozida e brócolos cozidos
	SEM GORDURA	Salmão grelhado com batata cozida e brócolos cozidos
	COZIDOS E GRELHADOS	Salmão grelhado com batata cozida e brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Grão com espinafres
	PRATO	Empadão de carne com salada mista
	DIABÉTICOS	Empadão de carne com salada mista
	SEM GORDURA	Bife de novilho grelhado com puré de batata e salada mista
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de novilho grelhado com puré de batata e salada mista
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Macedónia
	PRATO	Feijoada de pota
	DIABÉTICOS	Feijoada 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
6ª FEIRA	SOPA	Juliana
	PRATO	Grelhada mista com arroz, feijão preto e salada mista
	DIABÉTICOS	Grelhada mista com arroz, feijão preto e salada mista
	SEM GORDURA	Grelhada mista com arroz, feijão preto e salada mista
	COZIDOS E GRELHADOS	Grelhada mista com arroz, feijão preto e salada mista
	SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Couve-Flor
	PRATO	Salada Russa (atum, ovo, batata e macedónia)
	DIABÉTICOS	Salada Russa (atum, ovo, batata e macedónia)
	SEM GORDURA	Red fish cozido com batata e macedónia
	COZIDOS E GRELHADOS	Red fish cozido com batata e macedónia
	SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Rojões de peru estufados com cenoura e esparguete
	DIABÉTICOS	Rojões de peru estufados com cenoura e esparguete
	SEM GORDURA	Rojões de peru estufados com cenoura e esparguete
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura cozida
	SOBREMESA	Fruta da época

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

Glúten · Crustáceos · Ovos · Peixe · Amendoins · Soja · Lácteos · Frutos de casca · Aipo · Mostarda · Grãos de Sésamo · Dióxido de enxofre e sulfitos · Moluscos · Ovos

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