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

EMENTA

Nº 6

Data 16 a 22 de novembro

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Peixe-espada no forno com batata e brócolos cozidos
	DIABÉTICOS	Peixe-espada no forno com batata e brócolos cozidos
	SEM GORDURA	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos
	COZIDOS E GRELHADOS	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da Época
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de grão e espinafres
	PRATO	Lombo de porco com batata assada e salada mista
	DIABÉTICOS	Lombo de porco com batata assada e salada mista
	SEM GORDURA	Bifana grelhada com batata assada e salada mista
	COZIDOS E GRELHADOS	Bifana grelhada com batata assada e salada mista
	SOBREMESA	Fruta da Época
4ª FEIRA	SOPA	Alho francês
	PRATO	Jardineira de frango
	DIABÉTICOS	Jardineira de frango
	SEM GORDURA	Bife de frango grelhado com massa e macedónia cozida
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com massa e macedónia cozida
	SOBREMESA	Fruta da Época
5ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	PRATO	Paloco à brás
	DIABÉTICOS	Paloco à brás
	SEM GORDURA	Paloco cozido com batata, ovo e cenoura
	COZIDOS E GRELHADOS	Paloco cozido com batata, ovo e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da Época
6ª FEIRA	SOPA	Feijão Verde
	PRATO	Almondegas de bovino com esparguete e salada mista
	DIABÉTICOS	Almondegas de bovino com esparguete e 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
SÁBADO	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Filetes de pescada com arroz de cenoura e salada mista
	DIABÉTICOS	Filetes de pescada com arroz de cenoura e salada mista
	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	Feijoada à Portuguesa
	DIABÉTICOS	Feijoada à Portuguesa
	SEM GORDURA	Costeleta grelhada com arroz e couve cozida
	COZIDOS E GRELHADOS	Costeleta grelhada com arroz e couve 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