



CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL  
CASA DE SÃO JOSE

EMENTA / MARÇO



SEMANA de 1	SEMANA de 4 a 10	SEMANA de 11 a 17	SEMANA de 18 a 24	SEMANA de 25 a 31	
2ª Feira	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Creme de cenouras Prato: Hambúrguer de porco com arroz e salada Dieta: Hambúrguer de porco com arroz e salada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite 🍞🥛	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Creme de coentros Prato: Panados de frango c/ arroz de cenoura e salada 🍷 Dieta: Bife de frango grelhado c/ arroz e salada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite 🍞🥛	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Brócolos Prato: Pá de porco no tacho com batata-doce e salada Dieta: Carne de porco cozida com batata-doce e salada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite 🍞🥛	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Puré de Alho francês Prato: Rolo de carne vaca com batata assada no forno e salada Dieta: Carne de vaca cozida com lombardo Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite 🍞🥛	
3ª Feira	<b>CARNAVAL</b>		Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Agrião Prato: Pescada com batata cozida, cenoura e brócolos 🍷 Dieta: Pescada com batata cozida, cenoura e brócolos 🍷 Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com fiambre e iogurte 🍞🥛	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Lombardo Prato: Salada de atum com batata, ovo e ervilhas 🍷 Dieta: Pescada cozida com batata e couve 🍷 Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com fiambre e iogurte 🍞🥛	
4ª Feira	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Brócolos Prato: Rancho com lombardo e grão Dieta: Bife peru grelhado com esparguete e salada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite 🍞🥛	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Espinafres Prato: Carne de vaca à bolonhesa e salada 🍷 Dieta: Peru grelhado com arroz branco e salada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite 🍞🥛	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Creme de alface Prato: Frango assado no forno com arroz branco e salada Dieta: Frango corado com arroz e salada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite 🍞🥛	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Espinafres Prato: Frango escondido com arroz e salada Dieta: Frango escondido com arroz e salada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite 🍞🥛	
5ª Feira	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Couve Portuguesa Prato: Cardinal no forno com batata e salada 🍷 Dieta: Cardinal no forno com batata e salada 🍷 Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com queijo e iogurte 🍞🥛	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Caldo verde Prato: Arroz de tintureira e salada 🍷 Dieta: Abrótea cozida com batata cozida e salada 🍷 Sobremesa: Leite-creme 🍷 Lanche: Pão com queijo e iogurte 🍞🥛	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Grão com nabiças Prato: Pescada com batatas no forno e salada 🍷 Dieta: Pescada cozida com batata cozida e brócolos 🍷 Sobremesa: Pana Cota 🍷 Lanche: Pão com queijo e iogurte 🍞🥛	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Caldo verde Prato: Carapaus fritos com arroz de tomate e salada 🍷 Dieta: Carapaus grelhados com batata cozida e salada 🍷 Sobremesa: Gelatina Lanche: Pão com queijo e iogurte 🍞🥛	
6ª Feira	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Creme de Cenouras Prato: Hambúrguer peru c/ arroz de ervilhas e salada 🍷 Dieta: Hambúrguer peru grelhado c/ arroz e salada 🍷 Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite 🍞🥛	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Brócolos Prato: Vaca estufada com massa, ervilhas e cenoura 🍷 Dieta: Vaca cozida com massa ervilhas e cenoura 🍷 Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite 🍞🥛	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Nabiças Prato: Peru com massa espiral e salada 🍷 Dieta: Bife de peru com massa espiral e salada 🍷 Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite 🍞🥛	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Abóbora com massinhas Prato: Tortilha de fiambre, curgete e alho francês com salada Dieta: Febras grelhadas com arroz branco e salada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite 🍞🥛	Pequeno-almoço: Pão com manteiga e leite 🍞🥛 Sopa: Creme de alface Prato: Ovos escalfados com entrecosto e ervilhas 🍷 Dieta: Frango cozido com ervilhas Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite 🍞🥛

Notas: A Salada é composta por 3 ingredientes: alface, tomate, pepino, cebola, cenoura, beterraba, couve roxa, milho, pimento etc...  
Esta ementa está sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos frescos e à disponibilidade dos mesmos.