



5

Ementa da semana: de 19 a 23 de março

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Sopa	Canja de galinha	Sopa de couve galega	Sopa de couve crespa	Creme de abóbora c/ couve flor	Sopa de couve
Prato	Rissóis de peixe c/ arroz de tomate salada mista	Jardineira de vitela e pá de porco couve e feijão verde ou salada mista	Lombinhos de peixe gratinados no forno c/ arroz seco salada mista	Escalopes de peru c/ cogumelos e esparguete cozido salada mista	Abrótea de cebolada no forno e Batatinha cenoura e ervilha
Sobremesa	Tangerina	Maça	Gelatina	Pera	Banana
Lanche	Leite e cereais Pão Marmelada/compota	logurte Pão Manteiga/doce	Leite Pão quente Manteiga	Leite Pão de mistura Fiambre ou queijo	logurte Pão Manteiga/geleia

Observação: A fruta poderá ser trocada por fruta da época ou motivos que justifiquem.

A Responsável: Ir. Salete

Consultar: www.centrosocialmj.com.pt