



Ementa da semana: de 20 a 24 de novembro

4

	2 ^a feira	3 ^a feira	4 ^a feira	5 ^a feira	6 ^a feira
Sopa	Creme de cenoura	Sopa de feijão verde	Sopa de feijão catarino c/ couve crespas	Creme de espinafres	Sopa de macedónia
Prato	Omelete c/ massa espiral de cenoura Salada mista	Feijão, carne de porco e arroz branco repolho e cenoura	Lombinhos de peixe c/ batata gratinada Hortaliça cozida	Perninha de frango assado c/ esparguete cozido ervilhas e cenoura	Arroz de peixe c/ delícias do mar salada mista
Sobremesa	Maça	Pera	Aletria	Clementina	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.

Consultar: www.centrosocialjmj.com.pt

A Responsável: Ir. Salete