



Ementa da semana: de 14 a 18 de janeiro

4

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Sopa	Creme de cenoura	Sopa de feijão verde	Sopa de feijão catarino c/ couve crespá	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	Clementina	Pera	Aletria	Maça	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