CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
S. Pedro e S. João do Estoril

Semana 46

EMENTA CENTRO DE DIA E SAD	SEMANA 46 de 9 a 15 de outubro 2026
2ª FEIRA	
SOPA	Sopa de alho francês
PRATO	Massa à lavrador
DIETA	Hambúrguer grelhado com massa e feijão verde
SOBREMESA	Banana
3ª FEIRA	
SOPA	Canja de galinha
PRATO	Meia desfeita de pescada e salada de alface e beterraba
DIETA	Pescada cozida com batata e salada de alface e beterraba
SOBREMESA	Maçã assada em calda de laranja
4ª FEIRA	
SOPA	Sopa de agrião
PRATO	Cozido à portuguesa
DIETA	Carne de vaca cozida com batata, nabo e couves cozidas
SOBREMESA	Bolo de mel
5ª FEIRA	
SOPA	Sopa de feijão branco com espinafres e cenoura
PRATO	Corvina no forno com molho de tomate e pimentos com arroz de curgete
DIETA	Corvina no forno com molho de tomate e pimentos com arroz de curgete
SOBREMESA	Pudim flan
6ª FEIRA	
SOPA	Creme de cenoura
PRATO	Costeletas do fundo com molho de cerveja e mostarda com massa e feijão verde
DIETA	Costeletas grelhadas com massa e feijão verde
SOBREMESA	Salada de fruta
SÁBADO	
SOPA	Sopa de feijão manteiga com hortaliça
PRATO	Perca no forno com batata corada e brócolos
DIETA	Perca no forno com batata corada e brócolos
SOBREMESA	Pera em calda
DOMINGO	
SOPA	Sopa de legumes
PRATO	Cubinhos de frango estufados ao natural com arroz de legumes
DIETA	Cubinhos de frango estufados ao natural com arroz de legumes
SOBREMESA	Banana

Legenda: Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Tremoços; Frutos de casca.

Nota 1: Ementa sujeita a alterações.
Nota 2: Ementa elaborada em cozinha que não exclui a possibilidade de eventuais contaminações cruzadas.

NUTRAQUAL
nutrição e qualidade alimentar

Ementas elaboradas pela Nutricionista Dália Santos (CP 1345N)