



# EMENTA



Centro Social e Cultural de Barroelas

Semana: 14.12.2020 a 18.12.2020

Dias da Semana	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Refeições					
<b>Reforço da Manhã</b>	<b>Leite</b> com cevada <b>Pão</b> com manteiga	<b>Leite</b> com cevada <b>Pão</b> com manteiga	<b>Leite</b> com cevada <b>Pão</b> com manteiga	<b>Leite</b> com cevada <b>Pão</b> com manteiga	<b>Leite</b> com cevada <b>Pão</b> com manteiga
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b> grão com lombardo <b>Prato</b> arroz de atum salada mista <b>Sobremesa</b> pêra ou maçã <b>Bebida</b> água	<b>Sopa</b> creme de espinafres <b>Prato</b> esparquete á bolonhesa salada de legumes <b>Sobremesa</b> banana ou maçã <b>Bebida</b> água	<b>Sopa</b> cenoura <b>Prato</b> salada de grão com batata e peixe <b>Sobremesa</b> laranja ou maçã <b>Bebida</b> água	<b>Sopa</b> puré de cenoura com nabiça <b>Prato</b> arroz de frango com legumes <b>Sobremesa</b> melo ou maçã <b>Bebida</b> água	<b>Sopa</b> legumes <b>Prato</b> peixe estufado com batata estufada e legumes <b>Sobremesa</b> tangerina ou maçã <b>Bebida</b> água
<b>Lanche</b>	<b>Leite</b> com cevada <b>Pão</b> com doce fruta	<b>Iogurte</b> de aromas <b>Pão</b> com manteiga fruta	<b>Leite</b> com cevada <b>Pão</b> com fiambre fruta	<b>Iogurte</b> de aromas <b>Pão</b> com marmelada fruta	<b>Leite</b> com cevada <b>Pão</b> com manteiga fruta

**Nota: Ementa sujeita a alterações.**