Centro Social Paroquial Maria da Glória

Ementa Semanal



26 outubro a 1 novembro de 2026	
2ª feira	**Sopa:** Repolho **Prato:** Arroz de ervilhas com rissois de carne e salada **Dieta:** Arroz de ervilhas com hambúrguer grelhado e salada **Sobremesa:** Fruta da época **Jantar:** Macarronete com salmão gratinado
3ª feira	**Sopa:** Alho francês **Prato:** Filetes de pescada com salada russa **Dieta:** Salada russa com filetes de pescada cozidos ao vapor **Sobremesa:** Fruta da época **Jantar:** Massa cotovelos com frango
4ª feira	**Sopa:** Espinafres **Prato:** Nacos de porco guisados com arroz branco e feijão preto **Dieta:** Arroz branco com costeleta de porco grelhada e feijão preto **Sobremesa:** Fruta da época **Jantar:** Caldeirada de peixe
5ª feira	**Sopa:** Chuchu **Prato:** Esparguete com atum e legumes **Dieta:** Esparguete com atum e legumes **Sobremesa:** Doce **Jantar:** Batata ás rodelas com almôndegas no forno
6ª feira	**Sopa:** Nabiças **Prato:** Frango assado com arroz branco e salada **Dieta:** Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e salada **Sobremesa:** Fruta da época **Jantar:** Massada de peixe
Sábado	**Sopa:** Couve galega **Prato:** Grão de bico com batata cozidos e peixe vermelho no forno **Dieta:** Grão de bico com batata cozidos e peixe vermelho grelhado **Sobremesa:** Fruta da época **Jantar:** Massa meada com peito de perú
Domingo (Dia de Todos os Santos)	**Sopa:** Creme de legumes **Prato:** Rojões com arroz de bróculos **Dieta:** Rojões com arroz de bróculos **Sobremesa:** Fruta da época **Jantar:** Canja de galinha

Ementa sujeita a alterações.
BOM APETITE!