Centro Social Paroquial Maria da Glória

Ementa Semanal



2 a 8 de Novembro de 2026	
2ª feira	**Sopa:** Feijão verde **Prato:** Macedónia com bife de frango panado **Dieta:** Macedónia com bife de frango grelhado **Sobremesa:** Fruta da época **Jantar:** Massa laços com filetes estufados
3ª feira	**Sopa:** Chuchu **Prato:** Marmota de rabo na boca com arroz de feijão e salada **Dieta:** Arroz com lombinho de pescada e salada **Sobremesa:** Fruta da época **Jantar:** Quiche de legumes e carne picada
4ª feira	**Sopa:** Couve lombarda **Prato:** Espirais com frango guisado e salada **Dieta:** Espirais com frango e salada **Sobremesa:** Fruta da época **Jantar:** Arroz de bróculos com pasteis de bacalhau
5ª feira	**Sopa:** Abóbora **Prato:** Batata a murro e red fish no forno com molho escabeche e verdura **Dieta:** Batata cozida com red fish e verdura cozidos **Sobremesa:** Doce **Jantar:** Costeletas de porco estufadas com legumes cozidos
6ª feira	**Sopa:** Juliana **Prato:** Lasanha de carne com espargos e salada **Dieta:** Hambúrguer grelhado com massa cotovelinhos e salada **Sobremesa:** Fruta da época **Jantar:** Arroz de peixe
Sábado	**Sopa:** Creme de legumes **Prato:** Pescada no forno com batata e repolho cozidos **Dieta:** Pescada com batata e repolho cozidos **Sobremesa:** Fruta da época **Jantar:** Massa cortada com almôndegas
Domingo	**Sopa:** Couve galega **Prato:** Frango no forno com arroz de tomate e salada **Dieta:** Frango no forno com arroz de tomate e salada **Sobremesa:** Fruta da época **Jantar:** sopa á lavrador

Ementa sujeita a alterações.
BOM APETITE!