



C.C.D. – CENTRO CULTURAL E DESPORTIVO
TRABALHADORES DA CÂMARA MUNICIPAL DE GONDOMAR

Menus Semanais Cantina CCD Gondomar
Semana de 11 de Setembro a 15 de Setembro 2017

Segunda-feira

Sopa de Legumes
Pescada Cozida c/ Batata Cozida e Legumes (Ovo Cozido)
Bife de Peru Grelhado c/ Esparguete e Legumes
Dieta: Pescada Cozida c/ Batata Cozida e Legumes (Sem Sal)
Fruta ou Doce do Dia

Terça-feira

Sopa de Legumes
Carapau Grelhado c/ Batata Cozida e Molho Verde
Cozido Simples (Carne de Porco, Vaca, Frango, Chouriço)
Dieta: Carapau Grelhado c/ Batata Cozida e Legumes (Sem Sal)
Fruta ou Doce do Dia

Quarta-feira

Sopa de Legumes
Raia Frita c/ Arroz de Feijão Vermelho (Malandro)
Febras de Porco Grelhadas c/ Arroz de Feijão ou Arroz Branco
Dieta: Raia Grelhada c/ Batata Cozida e Legumes (Sem Sal)
Fruta ou Doce do Dia

Quinta-feira

Sopa de Legumes
Abrótea Grelhada c/ Batata Cozida e Legumes
Frango Grelhado c/ Batata frita e Salada Mista
Abrótea Grelhada c/ Batata Cozida e Legumes (Sem Sal)
Fruta ou Doce do Dia

Sexta-feira

Sopa de Legumes
Peixe Espada Grelhado c/Batata Cozida e Legumes
Pá de Porco Assada c/ Arroz e Salada Mista
Peixe Espada Grelhado c/ Batata Cozida e Legumes (Sem Sal)
Fruta ou Doce do Dia