



Ementa

Centro de Bem Estar Social da Zona Alta

Semana de 12 de Novembro a 16 de Novembro 2018

ATL e EPA

Segunda dia 12	Terça dia 13	Quarta dia 14	Quinta dia 15	Sexta dia 16
Sopa: de Couve Flor	Sopa: de Peixe	Sopa: Creme de cenoura c/ nabças	Sopa: de Grão c/ espinafres	Sopa: Canja
Segundo: Carne de Porco guisada com massa espiral	Segundo: Ovos escalfados com ervilhas e batata	Segundo: Perna de Perú no forno c/ arroz de cenoura	Segundo: Peixe cozido c/ brocolos, cenoura e batata	Segundo: Frango no forno c/ batata frita
VEGETARIANA				
Caril de grão c/ cogumelos e massa espiral	Ervilhas estufadas c/ alho francês e batata doce cozida	Feijão vermelho guisado c/ tofu e arroz branco	Quiche de legumes e seitan	Cuscus com vegetais e cogumelos salteados, com batata frita
Salada: Mista	Salada: Mista	Salada: Mista	Salada: Mista	Salada: Mista
Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Tangera	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Melão
Dieta				
Bife de porco grelhado com massa espiral	Ovos escalfados c/ batata e cenoura	Febras grelhadas c/ arroz branco	Peixe cozido c/ brocolos, cenoura e batata	Frango cozido com batata e cenoura
Lanche - ATL				
Pão c/ manteiga/queijo e leite branco/Chocolate	Pão Centeio c/ queijo/chocolate e leite branco	Fruta, iogurte e bolachas	Pão c/ manteiga /Fiambre e leite c/chocolate	Cereais
Lanches - Escola				
Pão c/ queijo e leite branco	Pão de centeio c/ Queijo ou chocolate e leite branco	Pão c/ doce e iogurte	Pão c/ queijo e leite branco	Pão c/ manteiga e fruta

Ementa verificada por: Enff. Assunção Martinho - Cédula Profissional nº 5-E-17708

Ass:

