



## Centro de Bem Estar Social da Zona Alta

Ementa

Semana de 6 de Agosto a 10 de Agosto 2018

ATL

Segunda dia 6	Terça dia 7	Quarta dia 8	Quinta dia 9	Sexta dia 10
<b>Sopa:</b> de abobora c/ rama de nabo	<b>Sopa:</b> de Feijão verde	<b>Sopa:</b> de Nabifas	<b>Sopa:</b> Juliana	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura c/ macedônia
<b>Segundo:</b> Strogonof de porco c/ cogumelos c/ arroz primavera	<b>Segundo:</b> Bacalhau à Brás	<b>Segundo:</b> Ovos no forno com esparguete	<b>Segundo:</b> Perca grelhada c/ batata e brocolos	<b>Segundo:</b> Frango assado c/ arroz de couve
<b>VEGETARIANA</b>				
Strogonof de legumes e cogumelos c/ arroz primavera	Alho Francês à Brás	Ovos no forno com esparguete	Salada de quinoa c/ legumes, beterraba e abobora	Tofu assado c/ arroz de couve
<b>Salada:</b> Mista	<b>Salada:</b> Mista	<b>Salada:</b> Mista	<b>Salada:</b> Mista	<b>Salada:</b> Mista
<b>Sobremesa:</b> Melancia	<b>Sobremesa:</b> Pera	<b>Sobremesa:</b> Melão	<b>Sobremesa:</b> Banana	<b>Sobremesa:</b> Pessego
<b>Dieta</b>				
Bife de Porco grelhado c/ arroz branco	Bacalhau cozido em lascas c/ batata e cenoura	Ovos escalfados c/ esparguete	Perca grelhada c/ batata e brocolos	Bife de peru grelhado com arroz branco
<b>SUPLEMENTO DA MANHÃ</b>				
Bolacha Maria	Bolacha de água e sal	Bolacha Maria torrada	Bolacha de milho e arroz	
<b>Lanche</b>				
Pão c/ queijo/manteiga e leite branco/chocolate	Pão com queijo/chocolate e leite branco	Fruta e iogurte	Pão com Manteiga / fiambre e Leite Branco / Chocolate	Cereais Korn Flakes/Chocapic c/ leite branco

Ementa verificada por: Enf. Assunção Marinho - Cédula Profissional nº S-E-17708

ASS: