



**Ementa**

**Centro de Bem Estar Social da Zona Alta**

Semana de 22 de Janeiro a 26 Janeiro 2018

**ATL e EPA**

Segunda dia 22	Terça dia 23	Quarta dia 24	Quinta dia 25	Sexta dia 26
<u>Sopa:</u> de Couve Flor	<u>Sopa:</u> de Espinafres	<u>Sopa:</u> Sopa de Alho Francês	<u>Sopa:</u> de Feijão encarnado	<u>Sopa:</u> de Peixe
<u>Segundo:</u> Frango assado c/ Arroz Primavera	<u>Segundo:</u> Bacalhau à Brás	<u>Segundo:</u> Carne de Porco assada no forno c/ Esparguete	<u>Segundo:</u> Salada Russa c/ Pescada	<u>Segundo:</u> Ovos escalfados c/ Ervilhas
<b>VEGETARIANA</b>				
Estufado de Legumes c/Lentilhas e Arroz Primavera	Alho Francês à Brás	Tofu assado c/ legumes e Miga	Salada Russa c/ Cogumelos	Ovos escalfados c/ Ervilhas
<u>Salada:</u> Mista	<u>Salada:</u> Mista	<u>Salada:</u> Mista	<u>Salada:</u> Mista	<u>Salada:</u> Mista
<u>Sobremesa:</u> Marroquina	<u>Sobremesa:</u> Maçã	<u>Sobremesa:</u> Pera	<u>Sobremesa:</u> Marroquina	<u>Sobremesa:</u> Banana
<b>DIETA</b>				
Bife de frango grelhado c/ Arroz Primavera	Bacalhau em lascas cozido c/ Batata e Cenoura	Carne de porco assada c/ Esparguete	Salada Russa c/ Cogumelos	Ovos escalfados c/ macedónia
<b>SUPLEMENTO DA MANHÃ</b>				
Bolacha Maria	Bolacha de água e sal	Bolacha Maria torrada	Bolacha de Milho ou Arroz	Bolacha Maria
<b>LANCHE</b>				
Pão c/ Queijo e Leite Branco	Pão de Centeio c/ Manteiga e Leite Branco	Pão c/ Chocolate/Doce e logurte	Pão c/ Queijo e Leite branco	Cereais Korn Flakes/Chocapic c/ leite Branco