



## Ementa

# Centro de Bem Estar Social da Zona Alta

Semana de 23 de Abril a 27 de Abril 2018

**ATL/LEPA**

Segunda dia 23	Terça dia 24	Quarta dia 25	Quinta dia 26	Sexta dia 27
<u>Sopa:</u> de Grão	<u>Sopa:</u> Caldo Verde	<u>Sopa:</u>	<u>Sopa:</u> de Repolho com Cenoura e Massinha	<u>Sopa:</u> Creme de Coentros c/ Pão torrado
<u>Segundo:</u> Arroz de Tomate c/ Rissois de Peixe	<u>Segundo:</u> Ovos no forno c/ Legumes e Esparguete	<u>Segundo:</u>	<u>Segundo:</u> Perca grelhada c/ Batata cozida	<u>Segundo:</u> Carne de Alguidar c/ Massa
<b>VEGETARIANA</b>				
Arroz de Tomate c/ Beringela frita e Cogumelos salteados	Ovos no forno c/ Legumes e Esparguete		Gratinado de Legumes(Beringela, Courgete, Couve Flor, e Feijão Verde) c/ Lentilhas, Batata Doce e Abobora	Mangusto c/ Tofu ao Alinho
<u>Salada:</u> Mista	<u>Salada:</u> Mista	<u>Salada:</u>	<u>Salada:</u> Mista	<u>Salada:</u> Mista
<u>Sobremesa:</u> Maçã	<u>Sobremesa:</u> Morangos	<u>Sobremesa:</u>	<u>Sobremesa:</u> Banana	<u>Sobremesa:</u> Maçã
<b>DIETA</b>				
Pescada cozida c/ Batata e Cenoura	Ovos escalfados com Legumes e Esparguete		Perca grelhada c/ Batata cozida	Febra de Porco grelhado c/ Massa
<b>SUPLEMENTO DA MANHÃ</b>				
Bolacha Maria	Bolacha de água e sal		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/ Queijo e Leite branco	Cereais Korn Flakes/Chocapic c/ Leite Branco