



Ementa

Centro de Bem Estar Social da Zona Alta

Semana de 18 de Fevereiro a 22 de Fevereiro 2019

ATL e EPA

Segunda dia 18	Terça dia 19	Quarta dia 20	Quinta dia 21	Sexta dia 22
<u>Sopa:</u> de Couve Portuguesa	<u>Sopa:</u> de Alho Francês	<u>Sopa:</u> de Couve Flor	<u>Sopa:</u> de Nabijas	<u>Sopa:</u> Canja de galinha
<u>Segundo:</u> Carne de porco guisada com massa fuzilli	<u>Segundo:</u> Bacalhau no forno com espinafres e broa	<u>Segundo:</u> Rancho	<u>Segundo:</u> Arroz de Mar	<u>Segundo:</u> Frango no forno c/ batata frita
VEGETARIANA				
Salteado de legumes c/ cogumelos e frutos secos c/ massa fuzilli	Tofu no forno c/ espinafres e Broa	Rancho Vegetariano	Arroz de cenoura c/ almondegas de quinoa	Bifinhos de setian c/ cogumelos e batata frita
<u>Salada:</u> Mista	<u>Salada:</u> Mista	<u>Salada:</u> Mista	<u>Salada:</u> Mista	<u>Salada:</u> Mista
<u>Sobremesa:</u> Tangeras	<u>Sobremesa:</u> Pera	<u>Sobremesa:</u> Maçã	<u>Sobremesa:</u> Banana	<u>Sobremesa:</u> Laranja
Dieta				
Febra de porco grelhado c/ massa fuzilli	Bacalhau cozido c/ batata e cenoura	Bife de frango grelhado c/ massa cotovelo	Arroz de peixe em branco	Frango no forno com batata e cenoura
Lanche - ATL				
Pão c/ manteiga/Queijo	Pão Centeio c/ queijo/chocolate e leite branco	Fruta, iogurte e bolachas	Pãp c/ manteiga /Fiambre e leite c/chocolate	Cereais
Lanches - Escola				
Pão c/ queijo e leite branco	Pão c/ queijo/chocolate e leite branco	Pão c/ doce e iogurte	Pão c/ queijo e leite branco	Pão c/ manteiga e fruta

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

Ass: