



Centro de Bem Estar Social da Zona Alta

Ementa

Semana de 18 a 23 de Junho de 2018

ATL e EPA

Segunda dia 18	Terça dia 19	Quarta dia 20	Quinta dia 21	Sexta dia 22
<u>Sopa:</u> Canja	<u>Sopa:</u> de abóbora c/ rama de nabo	<u>Sopa:</u> de nabijas	<u>Sopa:</u> Couve c/ feijão	<u>Sopa:</u> Caldo verde
<u>Segundo:</u> Arroz de frango c/ couve	<u>Segundo:</u> Salada russa c/ pescada	<u>Segundo:</u> Coxa de peru no forno c/ arroz de primavera	<u>Segundo:</u> Bacalhau assado c/ batata a murro	<u>Segundo:</u> Ovos no forno c/ esparguete
VEGETARIANA				
Arroz de couve e courgette c/ cogumelos e lentilhas	salada russa	Legumes no forno c/ abóbora e grão de bico c/ arroz primavera	Tofu assado c/ batata a murro e couve salteada	Ovos no forno c/ esparguete
<u>Salada:</u> Mista	<u>Salada:</u> Mista	<u>Salada:</u> Mista	<u>Salada:</u> Mista	<u>Salada:</u> Mista
<u>Sobremesa:</u> Laranja	<u>Sobremesa:</u> Banana	<u>Sobremesa:</u> Cerejas	<u>Sobremesa:</u> Morangos	<u>Sobremesa:</u> Pera
Dieta				
Perna de frango cozida c/ arroz branco	Pescada cozida c/ batata, cenoura e brócolos	Bife de peru grelhado c/ arroz branco	Bacalhau assado c/ batata a murro	Ovos escalfados c/ esparguete
SUPLEMENTO DA MANHÃ				
Bolacha Maria	Bolacha de água e sal	Bolacha Maria torrada	Bolacha de milho e arroz	Bolacha Maria
Lanche				
Pão c/ queijo e leite branco	Pão de centeio c/ manteiga e leite branco	Pão c/ chocolate/Doce e iogurte	Pão c/ queijo e leite branco	Cereais Korn Flakes/Chocapic c/ leite branco

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

ASS: