



Centro de Bem Estar Social da Zona Alta

Ementa

Semana de 23 de Abril a 28 de Abril 2018

C.DIA /SAD

Segunda dia 23	Terça dia 24	Quarta dia 25	Quinta dia 26	Sexta dia 27	Sábado dia 28
Sopa: de Grão	Sopa: Caldo Verde	Sopa: 0	Sopa: de Repolho com Cenoura e Massinha	Sopa: Creme de coentros c/ Macedónia	Sopa: de Couve Lombarda
Segundo: Arroz de Tomate c/ Solha frita	Segundo: Ovos no forno c/ Legumes e Esparguete	Segundo: Feriado	Segundo: Carapaus grelhados c/ Batata cozida e Pimento assado	Segundo: Mangusto c/ Carne de Alguidar	Segundo: Jardineira de Vitela
VEGETARIANA					
Arroz de Tomate c/ Beringela frita e Cogumelos salteados	Ovos no forno c/ Legumes e Esparguete	0	Gratinado de Legumes(Beringela, Courgete, Couve Flor, e Feijão Verde) c/ Lentilhas, Batata Doce e Abobora	Mangusto c/ Tofu ao Alinho	
Salada: Mista	Salada: Mista	Salada: 0	Salada: Mista	Salada: Mista	Salada: Mista
Sobremesa: Maçã assada	Sobremesa: Morangos	Sobremesa:	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Serradura
DIETA					
Pescada cozida c/ Batata e Cenoura	Ovos escalfados com Legumes e Esparguete	0	Carapaus grelhados c/ Batata cozida e Pimento assado	Febra de Porco grelhada c/ Massa	