



Ementa

Centro de Bem Estar Social da Zona Alta

Semana de 18 de Fevereiro a 23 de Fevereiro 2019

Centro de Dia e SAD

Segunda dia 18	Terça dia 19	Quarta dia 20	Quinta dia 21	Sexta dia 22	Sabado dia 23
Sopa: de Couve Portuguesa	Sopa: de Alho Francês	Sopa: de Couve Flor	Sopa: de Nabijas	Sopa: Canja de galinha	Sopa: Caldo Verde
Segundo: Carne de porco guisada com massa fuzili	Segundo: Bacalhau no forno com espinafres e broa	Segundo: Rancho	Segundo: Arroz de Mar	Segundo: Frango no forno c/ batata frita	Segundo: Caldeirada de peixe
VEGETARIANA					
Salteado de legumes c/ cogumelos e frutos secos c/ massa fuzili	Tofu no forno c/ espinafres e Broa	Rancho Vegetariano	Arroz de cenoura c/ almondegas de quinoa	Bifinhos de seitan c/ cogumelos e batata frita	
Salada: Mista	Salada: Mista	Salada: Mista	Salada: Mista	Salada: Mista	Salada: Mista
Sobremesa: Tangeras	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Fruta variada
Dieta					
Febra de porco grelhado c/ massa fuzili	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	Peixe cozido c/batata e cenoura

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

Ass: