



Centro de Bem Estar Social da Zona Alta

Ementa

Semana de 6 agosto a 11 de Agosto de 2018

Centro de Dia e SAD

Segunda dia 6		Terça dia 7		Quarta dia 8		Quinta dia 9		Sexta dia 10		Sabado dia 11	
Sopa: de abobora c/ rama de nabo	Sopa: de Feijão verde	Sopa: de Nabijas	Sopa: Juliana	Sopa: Creme de cenoura c/ macedónia	Sopa: de Espinafres						
Segundo: Strogonof de porco c/ cogumelos c/ arroz primavera	Segundo: Bacalhau à Brás	Segundo: Ovos no forno com esparguete	Segundo: Perca grelhada c/ batata e brocolos	Segundo: Frango assado c/ arroz de couve	Segundo: Petingas no forno com arroz de grelos						
VEGETARIANA											
Strogonof de legumes e cogumelos c/ arroz primavera	Alho Francês à Brás	Ovos no forno com esparguete	Salada de quinoa c/ legumes, beterraba e abobora	Tofu assado c/ arroz de couve	0						
Salada: Mista	Salada: Mista	Salada: Mista	Salada: Mista	Salada: Mista	Salada: Mista						
Sobremesa: Melancia	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Melão	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Passego	Sobremesa: Fruta variada						
Dieta											
Bife de Porco grelhado c/ arroz branco	Bcalhau cozido em lascas c/ batata e cenoura	Ovos escalfados c/ esparguete	Perca grelhada c/ batata e brocolos	Bife de perú grelhado com arroz branco	0						

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

ASS: