



## Centro de Bem Estar Social da Zona Alta

Ementa

Semana de 18 a 23 de Junho de 2018

Centro de Dia e SAD

Segunda dia 18	Terça dia 19	Quarta dia 20	Quinta dia 21	Sexta dia 22	Sabado dia 23
<b>Sopa:</b> Canja	<b>Sopa:</b> de abobora c/ rama de nabo	<b>Sopa:</b> de nabijas	<b>Sopa:</b> Couve c/ feijão	<b>Sopa:</b> Caldo verde	<b>Sopa:</b> de Espinafres
<b>Segundo:</b> Arroz de frango c/ couve	<b>Segundo:</b> Pescada cozida c/ batata , cenoura e brocolos	<b>Segundo:</b> Coxa de peru no forno c/ arroz de primavera	<b>Segundo:</b> Bacalhau assado c/ batata a murro	<b>Segundo:</b> Ovos no forno c/ esparguete	<b>Segundo:</b> Petingas no forno c/ açorda
<b>VEGETARIANA</b>					
Arroz de couve e courgete c/ cogumelos e lentilhas	salada russa	Legumes no forno c/ abobora e grão de bico c/ arroz primavera	Tofu assado c/ batata a murro e couve salteada	Ovos no forno c/ esparguete	0
<b>Salada:</b> Mista	<b>Salada:</b> Mista	<b>Salada:</b> Mista	<b>Salada:</b> Mista	<b>Salada:</b> Mista	<b>Salada:</b> Mista
<b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sobremesa:</b> Banana	<b>Sobremesa:</b> Cerejas	<b>Sobremesa:</b> Morangos	<b>Sobremesa:</b> Pera	<b>Sobremesa:</b> Torta de laranja
<b>Dieta</b>					
Perna de frango cozida c/ arroz branco	Pescada cozida c/ batata , cenoura e brocolos	Bife de peru grelhado c/ arroz branco	Bacalhau assado c/ batata a murro	Ovos escalfados c/ esparguete	0

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

ASS: