



## Ementa

# Centro de Bem Estar Social da Zona Alta

Semana de 12 de Novembro a 17 de Novembro 2018

Centro de Dia e SAD

Segunda dia 12	Terça dia 13	Quarta dia 14	Quinta dia 15	Sexta dia 16	Sabado dia 17
<b>Sopa:</b> de Couve Flor	<b>Sopa:</b> de Peixe	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura c/ nabiças	<b>Sopa:</b> de Grão c/ espinafres	<b>Sopa:</b> Canja	<b>Sopa:</b> de Ervilhas
<b>Segundo:</b> Carne de Porco guisada com massa espiral	<b>Segundo:</b> Ovos escalfados com ervilhas e batata	<b>Segundo:</b> Perna de Perú no forno c/ arroz de cenoura	<b>Segundo:</b> Peixe cozido c/ brocolos, cenoura e batata	<b>Segundo:</b> Frango no forno c/ batata frita	<b>Segundo:</b> Carne de porco à Portuguesa c/ arroz de feijão
<b>VEGETARIANA</b>					
Caril de grão c/ cogumelos e massa espiral	Ervilhas estufadas c/ alho francês e batata doce cozida	Feijão vermelho guisado c/ tofu e arroz branco	Quiche de legumes e seitán	Cuscus com vegetais e cogumelos salteados, com batata frita	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> Maçã assada	<b>Sobremesa:</b> Tangera	<b>Sobremesa:</b> Pera Bebeda	<b>Sobremesa:</b> Banana	<b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sobremesa:</b> Fruta variada
<b>Dieta</b>					
Bife de porco grelhado com massa espiral	Ovos escalfados c/ batata e cenoura	Febras grelhadas c/ arroz branco	Peixe cozido c/ brocolos, cenoura e batata	Frango cozido com batata e cenoura	0

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

Ass:

