



Ementa

Centro de Bem Estar Social da Zona Alta

Semana de 27 de junho a 3 de julho

ATL e EPA

Segunda dia 27	Terça dia 28	Quarta dia 29	Quinta dia 30	Sexta dia 1
Sopa: Agrião	Sopa: Feijão vermelho com couve	Sopa: Caldo Verde	Sopa: Nabiça	Sopa: Abóbora com couve
Segundo: Febras de cebolada com arroz de coentros	Segundo: Pescada cozida com batata e cenoura baby (4)	Segundo: Carne de porco à portuguesa c/ massa penne (1)	Segundo: Bacalhau com natas (1,3,4,7,12)	Segundo: Perú no forno com arroz primavera
Dieta				
Febras de cebolada com arroz de coentros	Sardinhas assadas com batata cozida e pimento assado (4)	Carne de porco à portuguesa em branco com massa penne e couve cozida (1)	Bacalhau cozido com batata e cenoura (4)	Perú no forno em branco com arroz primavera
Vegetariano				
Quinoa c/ feijão preto e mix de frutos gordos, aromatizada com açafrão (5,6,8,11,13)	Salada de batata, pimento assado, grão, cebola e cenoura baby	Falafel no forno com mangusto (1,5,6,8,11,12)	Quiche de feijão frade e legumes (1,3,7,12)	Cogumelos salteados com alho francês e arroz primavera
Salada: Alface ripada com beterraba cozida e cenoura raladas (12)	Salada: Mista	Salada: Mista	Salada: Mista (12)	Salada: Mista (12)
Sobremesa: Nectarina	Sobremesa: Melância	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Pêra
Lanche - ATL				
Pão c/ manteiga/Queijo e leite c/ chocolate/branco	Cereais	Pão c/ queijo/Chocolate e leite branco	Pão de centeio c/ manteiga/Fiambre e leite c/ chocolate/branco	
Lanches - Escola				
Pão c/ queijo e leite branco	Pão c/ manteiga e leite branco	Pão c/ chocolate e iogurte	Pão de centeio c/ queijo e Leite branco	

Lista de alergéneos: (1) Cereais com glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos
 Elaborado por: Sara Condinho, Nutricionista estagiária com a Cédula Profissional 3624NE