



## Ementa

# Centro de Bem Estar Social da Zona Alta

Semana de 27 de junho a 3 de julho

Centro de Dia e SAD

Segunda dia 27	Terça dia 28	Quarta dia 29	Quinta dia 30	Sexta dia 1	Sábado dia 2	Domingo dia 3
<b>Sopa:</b> Agridão	<b>Sopa:</b> Feijão vermelho com couve	<b>Sopa:</b> Caldo Verde	<b>Sopa:</b> Nabiça	<b>Sopa:</b> Abóbora com couve	<b>Sopa:</b> Alho francês	<b>Sopa:</b> Alho francês
<b>Segundo:</b> Febras de cebolada com arroz de coentros	<b>Segundo:</b> Sardinhas assadas com batata cozida e pimento assado(4)	<b>Segundo:</b> Carne de porco à portuguesa com mangusto (1)	<b>Segundo:</b> Bacalhau com natas (1,3,4,7,12)	<b>Segundo:</b> Perú no forno com arroz primavera	<b>Segundo:</b> Perca de cebolada com batata cozida (4)	<b>Segundo:</b> Entrecosto no forno com arroz de couve
<b>Dieta</b>						
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		
<b>Vegetariana</b>						
Quinoa c/ feijão preto e mix de frutos gordos, aromatizada com açafraão (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		
<b>Salada:</b> Alface ripada com beterraba cozida e cenoura raladas (12)	<b>Salada:</b> Mista (12)	<b>Salada:</b> Mista (12)	<b>Salada:</b> Mista (12)	<b>Salada:</b> Mista (12)	<b>Salada:</b> Mista (12)	<b>Salada:</b>
<b>Sobremesa:</b> Nectarina	<b>Sobremesa:</b> Melância	<b>Sobremesa:</b> Maçã assada	<b>Sobremesa:</b> Banana	<b>Sobremesa:</b> Pêra cozida	<b>Sobremesa:</b> Variada	<b>Sobremesa:</b> Variada

**NOTA:** As Refeições de Sábado e Domingo serão entregues, a quem as solicitar, na Sexta Feira na hora do almoço.

Lista de alérgenos: (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