CBE SZA CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DA ZONA ALTA

Ementa Semanal

Serviço de Apoio a Idosos (SAI)

22 a 28 de Abril de 2024

2.ª feira

Sopa de peixe[4]

Geral: omelete de cogumelos com arroz primavera[3]

Dieta: omelete de cogumelos com arroz de cenoura[3]

Vegetariano: hambúrguer de legumes com arroz primavera[1,6,8,9,12,13]

Sobremesa: maçã assada

3.ª feira

Sopa de feijão com espinafres

Geral: rojões à portuguesa com esparguete[1]

Dieta: rojões estufados simples com esparguete[1]

Vegetariano: lasanha de lentilhas e espinafres[1,6]

Sobremesa: marroquina

4.ª feira

Sopa de brócolos

Geral: pota estufada com cenoura e feijão verde com puré de batata[4,7,14]

Dieta: pota estufada simples com cenoura, feijão-verde e batata cozida[4,14]

Vegetariano: legumes estufados com feijão c/ puré de batata[7]

Sobremesa: pera bêbada

5.ª feira

Feriado

Sopa de brócolos

Geral: empadão de arroz com frango desfiado

Sobremesa: fruta variada

25 DE ABRIL

Dia da Liberdade

6.ª feira

Sopa de abóbora com nabiça

Geral: meia desfeita de bacalhau[3,4]

Dieta: meia desfeita de bacalhau (sem grão) [3,4]

Vegetariano: meia desfeita de cogumelos

Sobremesa: laranja

Sábado

Sopa de caldo verde

Geral: bochechas de porco no forno com açorda de alho[1]

Sobremesa: fruta variada

Domingo

Sopa de caldo verde

Geral: lulas recheadas com arroz de cebola e salsa[4,12,14]

Sobremesa: fruta variada

Todos os pratos incluem diariamente salada mista, água e pão de mistura

Pode conter os seguintes alergénios: (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

Ementa elaborada por: **Sara Condinho, Nutricionista** (CP 5377N)