C.A.S.A.
BERNARDO MANUEL SILVEIRA ESTRELA
CENTRO DE APOIO SOCIAL E ACOLHIMENTO

Rotação Ementas 2019/2020

1º Período

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter
set							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
out		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
nov					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
dez							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

2º Período

jan			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
fev						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29			
mar							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

3º Período

abr			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
maio					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
jun	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							

jul			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
ago						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

EMENTA I
EMENTA II
EMENTA III
EMENTA IV
EMENTA V

FERIADO

CENTRO DE APOIO SOCIAL E ACOLHIMENTO
C.A.S.A.
"BERNARDO MANUEL DA SILVEIRA ESTRELA"
NIPC: 512 025 932
RIBEIRA GRANDE

C.A.S.A.
BERNARDO MANUEL SILVEIRA ESTRELA
CENTRO DE APOIO SOCIAL E ACOLHIMENTO

EMENTA Nº I

EMENTAS 2019/2020

			2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Ementa I	Peq. Almoço		Banana	Leite simples	Pera	Banana	Maçã
	Almoço		Creme de Tomate	Sopa de Alho Francês + Grão de bico	Creme de alface	Sopa de Couve + Feijão Vermelho	Sopa de nabiça
		I	Tortilha de legumes com arroz de tomate com feijão e curgete raspada	Galinha estufada com macarrão estufado e brócolos cozidos	Cozido à portuguesa com bacalhau, batata, cenoura e couve portuguesa cozidos	Jardineira de carne de porco com salada de alface e milho	Salada de feijão com massa cozida, atum e salada de pepino
			Água	Água	Água	Água	Água
			Maçã	Pera	Laranja	Gelatina	Banana
	Lanche		Pão com manteiga Leite com cevada	Cereais Corn Flakes com Leite simples	Pão-de-leite com fiambre Chá cidreira/tília	Iogurte sólido Maçã	Pão Integral com queijo de barrar Leite Simples

CENTRO DE APOIO SOCIAL E ACOLHIMENTO
C.A.S.A.
"BERNARDO MANUEL DA SILVEIRA ESTRELA"
NIPC: 512 025 932
RIBEIRA GRANDE

Rua Cónego Cristiano Jesus Borges, s/n 9600-522 Ribeira Grande / Pessoa Colectiva de Utilidade Pública n.º512 025 932
Telf.:296 472 428 / Fax: 296 474 429 / E-mail: geral@casabmse.pt / www.casabmse.pt

Eco-Escolas
MEDALHA MUNICIPAL DE MÉRITO GRAU DE OURO

C.A.S.A.
BERNARDO MANUEL SILVEIRA ESTRELA
CENTRO DE APOIO SOCIAL E ACOLHIMENTO

EMENTA Nº II

EMENTAS 2019/2020

			2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Ementa II	Peq. Almoço		Pera	Leite simples	Maçã	Bolacha	Banana
	Almoço		Creme de Brócolos	Sopa de Peixe/Canja	Sopa de Lentilhas ou Fava	Sopa de Agrião	Creme de repolho
		II	Douradinhos de pescada no forno com esparguete cozido e salada de tomate	Bife de perú grelhado com arroz de tomate com grão-de-bico e couve-flor cozidos	Salmão assado com tomate, curgete, pimento e batata e salada de repolho e cenoura	Omoleta de cogumelos com macarrão cozido e couve-de-bruxelas cozida	Abrótea com batata macedónia e couve portuguesa cozidas
			Água	Água	Água	Água	Água
			Maça	Pera	Laranja	Kiwi	Fruta da época
	Lanche		Pão com doce Leite com cevada	Cereais tipo Estrelitas Leite simples	Pão integral com queijo fatiado Chá cidreira/camomila	Iogurte sólido Pera	Pão de cereais com fiambre Chá

CENTRO DE APOIO SOCIAL E ACOLHIMENTO
C.A.S.A.
"BERNARDO MANUEL DA SILVEIRA ESTRELA"
NIPC: 512 025 932
RIBEIRA GRANDE

Rua Cónego Cristiano Jesus Borges, s/n 9600-522 Ribeira Grande / Pessoa Colectiva de Utilidade Pública n.º512 025 932
Telf.:296 472 428 / Fax: 296 474 429 / E-mail: geral@casabmse.pt / www.casabmse.pt

Eco-Escolas
MEDALHA MUNICIPAL DE MÉRITO GRAU DE OURO

C.A.S.A.
BERNARDO MANUEL SILVEIRA ESTRELA
CENTRO DE APOIO SOCIAL E ACOLHIMENTO

EMENTA Nº III

EMENTAS 2019/2020

			2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Ementa III	Peq. Almoço		Maçã	Leite simples	Banana	Maçã	Pera
	Almoço		Sopa de Grão de bico	Creme de couve-flor	Sopa de espinafres	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde
		III	Arroz de atum com salada de couve-roxa e tomate	Hambúrguer de vaca grelhado, com massa espiral e feijão verde cozidos	Pudim de bacalhau com ovo, macedónia e salada de pepino	Strogonoff de frango com puré de batata e cenoura cozida	Ovos mexidos com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate
			Água	Água	Água	Água	Água
			Laranja	Maça	Pera	Uva	Laranja
	Lanche		Pão com queijo de barrar Leite com cevada	Cereais Chocapic Leite simples	Pão integral queijo fatiado Chá verde	Iogurte sólido com Bolacha	Massa sovada Chá cidreira/camomila

CENTRO DE APOIO SOCIAL E ACOLHIMENTO
C.A.S.A.
"BERNARDO MANUEL DA SILVEIRA ESTRELA"
NIPC: 512 025 932
RIBEIRA GRANDE

Rua Cónego Cristiano Jesus Borges, s/n 9600-522 Ribeira Grande / Pessoa Colectiva de Utilidade Pública n.º512 025 932
Telf.:296 472 428 / Fax: 296 474 429 / E-mail: geral@casabmse.pt / www.casabmse.pt

Eco-Escolas
MEDALHA MUNICIPAL DE MÉRITO GRAU DE OURO

C.A.S.A.
BERNARDO MANUEL SILVEIRA ESTRELA
CENTRO DE APOIO SOCIAL E ACOLHIMENTO

EMENTA Nº IV

EMENTAS 2019/2020

			2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Ementa IV	Peq. Almoço		Banana	Leite simples	Pera	Banana	Maçã
	Almoço		Creme de Tomate	Sopa de Alho Francês + Grão de bico	Creme de alface	Sopa de Couve + feijão vermelho	Sopa de nabiça
		IV	Salsichas de porco com esparguete estufado e salada de repolho e cenoura	Lulas guisadas com arroz de cenoura e feijão verde cozido	Ovos mexidos com massa, ervilhas e milho cozidos	Empadão de carne de peru com salada de tomate	Douradinhos de salmão no forno com salada de arroz de cogumelos e feijão
			Água	Água	Água	Água	Água
			Maçã	Pera	Laranja	Gelatina	Banana
	Lanche		Pão com manteiga Leite com cevada	Cereais Corn Flakes com Leite simples	Pão de leite com fiambre Chá cidreira/tília	Iogurte sólido Maçã	Pão Integral com queijo de barrar Leite Simples

CENTRO DE APOIO SOCIAL E ACOLHIMENTO
C.A.S.A.
"BERNARDO MANUEL DA SILVEIRA ESTRELA"
NIPC: 512 025 932
RIBEIRA GRANDE

Rua Cónego Cristiano Jesus Borges, s/n 9600-522 Ribeira Grande / Pessoa Colectiva de Utilidade Pública n.º512 025 932
Telf.:296 472 428 / Fax: 296 474 429 / E-mail: geral@casabmse.pt / www.casabmse.pt

Eco-Escolas
MEDALHA MUNICIPAL DE MÉRITO GRAU DE OURO

C.A.S.A.
BERNARDO MANUEL SILVEIRA ESTRELA
CENTRO DE APOIO SOCIAL E ACOLHIMENTO

EMENTA Nº V

EMENTAS 2019/2020

			2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Ementa V	Peq. Almoço		Pera	Leite simples	Maçã	Bolacha	Banana
	Almoço		Creme de Brócolos	Sopa de Peixe / Canja	Sopa de Lentilhas ou Fava	Sopa de Agrião	Creme de repolho
		V	Bacalhau à braz com batata cozida, ovo, salsa e grão-de-bico e couve de bruxelas cozida	Omoleta de espinafres com arroz de tomate e couve flor cozida	Carne de vaca moída com esparguete estufados e salada de alface	Empadão de atum com salada de couve-roxa e cenoura	Bife de frango grelhado com arroz de feijão e brócolos cozidos
			Água	Água	Água	Água	Água
			Maça	Pera	Laranja	Kiwi	Fruta da época
	Lanche		Pão com doce Leite com cevada	Cereais tipo Estrelitas Leite simples	Pão integral com queijo fatiado Chá cidreira/camomila	Iogurte sólido Pera	Pão de cereais com fiambre Chá cidreira/camomila

CENTRO DE APOIO SOCIAL E ACOLHIMENTO
C.A.S.A.
"BERNARDO MANUEL DA SILVEIRA ESTRELA"
NIPC: 512 025 932
RIBEIRA GRANDE

Rua Cónego Cristiano Jesus Borges, s/n 9600-522 Ribeira Grande / Pessoa Colectiva de Utilidade Pública n.º512 025 932
Telf.:296 472 428 / Fax: 296 474 429 / E-mail: geral@casabmse.pt / www.casabmse.pt

Eco-Escolas
MEDALHA MUNICIPAL DE MÉRITO GRAU DE OURO