



# EMENTA | 21 a 27 de NOVEMBRO DE 2022

## O AMANHÃ DA CRIANÇA | RESIDÊNCIA SÉNIOR

DIA	PRATO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ºF 21	SOPA	Couve branca		Cenoura
	NORMAL	■ Panados de frango com arroz à Primavera	■ Chá/Cevada/ Leite/logurte ■ Pão de Mistura com ■ queijo/fiambre/manteiga mel, ■ bolachas, fruta	■ Pescada gratinada com puré de batata e legumes
	DIETA	■ Bife de frango grelhado com arroz		■ Pescada grelhada com puré de batata e legumes
	SOBREMESA	■ Maçã		■ Kivi
3ºF 22	SOPA	Brócolos		Espinafres e grão
	NORMAL	■ Arroz de Marisco	■ Chá/Cevada/ Leite/logurte ■ Pão de Mistura com ■ queijo/fiambre/manteiga mel, ■ bolachas, fruta	■ Secretos de porco grelhados com batata à murro e salada
	DIETA	■ Arroz de peixe		■ Fevera de porco grelhada com batata à murro
	SOBREMESA	■ Maçã assada		■ Banana
4ºF 23	SOPA	Legumes		Alho francês
	NORMAL	■ Rancho à Portuguesa	■ Chá/Cevada/ Leite/logurte ■ Pão de Mistura com ■ queijo/fiambre/manteiga mel, ■ bolachas, fruta	■ Filetes de pescada com arroz de tomate
	DIETA	■ Bife de peru grelhado com massa cozida		■ Filete de pescada grelhado com arroz de tomate
	SOBREMESA	■ Laranja		■ Maçã assada
5ºF 24	SOPA	Couve lombarda		Feijão verde
	NORMAL	■ Alheira grelhada com arroz e salada	■ Chá/Cevada/ Leite/logurte ■ Pão de Mistura com ■ queijo/fiambre/manteiga mel, ■ bolachas, fruta	■ Peixe-espada grelhado, batata cozida com molho verde e legumes
	DIETA	■ Bife de frango grelhado com arroz		■ Peixe- espada grelhado com batata cozida
	SOBREMESA	■ Salada de fruta		■ Kivi
6ºF 25	SOPA	Couve coração		Penca
	NORMAL	■ Frango no forno com arroz primavera e salada	■ Chá/Cevada/ Leite/logurte ■ Pão de Mistura com ■ queijo/fiambre/manteiga mel, ■ bolachas, fruta	■ Dourada grelhada com batata assada e salada
	DIETA	■ Bife de peru grelhado com arroz		■ Dourada grelhada com batata cozida
	SOBREMESA	■ Kivi		■ Maçã assada
SAB. 26	SOPA	Juliana de legumes		Espinafres
	NORMAL	■ Bacalhau em cama de broa, batata salteada e salada	■ Chá/Cevada/ Leite/logurte ■ Pão de Mistura com ■ queijo/fiambre/manteiga mel, ■ bolachas, fruta	■ Costeletas de porco grelhadas com arroz de legumes
	DIETA	■ Bacalhau cozido com batata cozida e legumes		■ Costeleta de porco grelhada com arroz delegumes
	SOBREMESA	■ Laranja		■ Pera
DOM. 27	SOPA	Legumes		Repolho
	NORMAL	■ Vitela assada com arroz no forno e grelos salteados	■ Chá/Cevada/ Leite/logurte ■ Pão de Mistura com ■ queijo/fiambre/manteiga mel, ■ bolachas, fruta	■ Pescada cozida com todos (batata, cenoura, ovo e hortaliça)
	DIETA	■ Bife de frango grelhado com arroz		■ Pescada cozida com todos
	SOBREMESA	■ Rabanadas		■ Pera assada

**Nutricionista:**

Dr.ª Catarina Vieira Ferreira | 3281N

**Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos**

Por favor consulte a Tabela de Alergénios

**Diretora Técnica:**

Dr.ª Marília Dias