



# EMENTA | 26 de SETEMBRO a 02 de OUTUBRO DE 2022

## O AMANHÃ DA CRIANÇA | RESIDÊNCIA SÊNIOR

PRATO

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

2ºF  
26

SOPA

Couve branca

Cenoura

NORMAL

Arroz de Marisco com salada

Chá/Cevada/ Leite/logurte  
Pão de Mistura com  
queijo/fiambre/manteiga mel,  
bolachas, fruta

Jardineira de vitela com salada

DIETA

Arroz de peixe

Bife de frango com arroz e salada

SOBREMESA

Fruta

Fruta

3ºF  
27

SOPA

Brócolos

Espinafres e grão

NORMAL

Rancho à Portuguesa

Chá/Cevada/ Leite/logurte  
Pão de Mistura com  
queijo/fiambre/manteiga mel,  
bolachas, fruta

Pescada cozida com todos (batata,  
cenoura e hortaliça cozida)

DIETA

Bife de peru com massa cozida

Pescada cozida com batata e  
legumes brancos cozidos

SOBREMESA

Fruta

Fruta

4ºF  
28

SOPA

Legumes

Alho francês

NORMAL

Bacalhau à Brás com salada

Chá/Cevada/ Leite/logurte  
Pão de Mistura com  
queijo/fiambre/manteiga mel,  
bolachas, fruta

Arroz de carnes com legumes

DIETA

Pescada cozida com batata cozida

Frango cozido com arroz

SOBREMESA

Fruta

Fruta

5ºF  
29

SOPA

Couve lombarda

Feijão verde

NORMAL

Alheira grelhada com batata cozida e  
grellos

Chá/Cevada/ Leite/logurte  
Pão de Mistura com  
queijo/fiambre/manteiga mel,  
bolachas, fruta

Omelete de atum com arroz colorido

DIETA

Bife de peru grelhado com arroz

Frango grelhado com arroz

SOBREMESA

Fruta

Fruta

6ºF  
30

SOPA

Couve coração

Penca

NORMAL

Dourada grelhada com batata assada e  
legumes salteados

Chá/Cevada/ Leite/logurte  
Pão de Mistura com  
queijo/fiambre/manteiga mel,  
bolachas, fruta

Frango estufado com ervilhas,  
cenoura e massa esparguete

DIETA

Dourada grelhada com batata e  
legumes cozidos

Frango cozido com massa cozida

SOBREMESA

Fruta

Fruta

SAB.  
01

SOPA

Juliana de legumes

Espinafres

NORMAL

Lombo de porco no forno com laranja,  
arroz e grelos

Chá/Cevada/ Leite/logurte  
Pão de Mistura com  
queijo/fiambre/manteiga mel,  
bolachas, fruta

Medalhões de pescada gratinados  
com salada russa

DIETA

Fêvera de porco grelhada com arroz

Pescada cozida com batata cozida

SOBREMESA

Fruta

Fruta

DOM.  
02

SOPA

Legumes

Canja

NORMAL

Bacalhau à Braga com salada

Chá/Cevada/ Leite/logurte  
Pão de Mistura com  
queijo/fiambre/manteiga mel,  
bolachas, fruta

Strogonoff de peru com arroz e  
salada

DIETA

Bacalhau cozido com batata cozida e  
legumes

Bife de peru grelhado com arroz

SOBREMESA

Doce

Fruta

**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