



EMENTA | 10 a 16 de JANEIRO DE 2022

O AMANHÃ DA CRIANÇA | RESIDÊNCIA SÉNIOR

DIA	PRATO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ºF 10	SOPA	Creme de cenoura		Ervilhas
	NORMAL	Peixe espada grelhado com batatinhas salteadas e salada	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Fricassé de frango com arroz e salada
	DIETA	Peixe espada no forno com batata e legumes cozidos		Bifinho de frango grelhado com arroz branco e salada
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
3ºF 11	SOPA	Nabiças		Espinafres e grão de bico
	NORMAL	Fêveras grelhadas com cebolada, batata cozida e legumes	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Arroz à Valenciana com salada
	DIETA	Fevera grelhada com batata e legumes cozidos		Arroz de peixe
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
4ºF 12	SOPA	Repolho		Alho francês
	NORMAL	Bacalhau à Brás com salada	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Carne de vaca estufada com esparguete e legumes
	DIETA	Filete de peixe grelhado com batata cozida e salada		Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e legumes
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
5ºF 13	SOPA	Curgete		Espinafres
	NORMAL	Panados de peru com arroz de legumes	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Empadão de atum com legumes
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz de legumes		Empadão de peixe com legumes
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
6ºF 14	SOPA	Repolho e feijão		Nabos
	NORMAL	Lombinhos de pescada no forno com molho de marisco com batata frita às rodelas e salada	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Tiras de frango salteadas com legumes e batata salteada
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos		Bife de frango grelhado com batata e legumes
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
SAB. 15	SOPA	Legumes variados		Penca
	NORMAL	Pescada à Poveira com batata e legumes	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Lombelos grelhados com arroz de passas e maçã
	DIETA	Pescada à Poveira com batata e legumes cozidos		Fêvera de porco grelhada com arroz e salada
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
DOM. 16	SOPA	Couve branca		Caldo verde
	NORMAL	Vitela no forno com arroz de forno e salada	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Maruca com molho de tomate, batata e legumes
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada		Maruca cozida com batata e legumes cozidos
	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