

EMENTA | 08 a 14 de AGOSTO DE 2022

O AMANHÃ DA CRIANÇA | RESIDÊNCIA SÉNIOR

PRATO

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

SOPA

Couve branca

Brócolos

2ºF
08

NORMAL

Salada de grão de bico, bacalhau, batata e ovo

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

Empadão de vitela com salada

DIETA

Pescada grelhada com batata cozida e salada

Empadão de vitela com salada

SOBREMESA

Fruta

Fruta

SOPA

Couve lombarda

Feijão - verde

3ºF
09

NORMAL

Costeletas de porco estufadas com arroz de cenoura e salada

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

Tortilha de peixe com salada mista

DIETA

Fêvera de porco grelhada com arroz de cenoura e salada

Omelete com arroz e salada mista

SOBREMESA

Fruta

Fruta

SOPA

Couve flor

Legumes variados

4ºF
10

NORMAL

Petinga com arroz de feijão

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

Stroganoff de peru com massa esparguete cozida e salada

DIETA

Posta de pescada no forno com arroz de feijão

Bife de peru grelhado com massa cozida e salada

SOBREMESA

Fruta

Fruta

SOPA

Juliana de legumes

Penca

5ºF
11

NORMAL

Entrecosto assado com arroz de forno e salada

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

Pescada gratinada com puré batata e legumes

DIETA

Bife de frango grelhado com arroz e salada

Pescada gratinada com puré de batata e legumes

SOBREMESA

Fruta

Fruta

SOPA

Repolho

Legumes

6ºF
12

NORMAL

Dourada grelhada com batata assada e legumes

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

Rolo de carne com arroz e salada

DIETA

Dourada grelhada com batata cozida e legumes

Fêvera de porco grelhada com arroz e salada

SOBREMESA

Fruta

Fruta

SOPA

Feijão verde

Creme de cenoura

SAB.
13

NORMAL

Vitela assada com arroz no forno e salada mista

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

Filetes de pescada com salada russa

DIETA

Bife de peru grelhado com arroz e salada

Filete de peixe grelhado com salada russa

SOBREMESA

Fruta

Fruta

SOPA

Juliana de legumes

Couve branca

DOM.
14

NORMAL

Bacalhau à Zé do Pipo com salada

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

Frango refogado com legumes e massa de cotovelos

DIETA

Pescada cozida com batata e legumes cozidos

Bife de frango grelhado com massa cozida e salada

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