



EMENTA | 19 a 25 de SETEMBRO DE 2022

O AMANHÃ DA CRIANÇA | RESIDÊNCIA SÉNIOR

PRATO

ALMOÇO

LANCHE

JANTAR

	PRATO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ºF 19	SOPA	Couve portuguesa		Repolho
	NORMAL	Bife de peru grelhado com massa atomatada e salada	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Folhado de peixe com arroz e salada mista
	DIETA	Bifinho de peru grelhado com massa cozida		Pescada cozida com batata e legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
3ºF 20	SOPA	Brócolos		Espinafres e grão
	NORMAL	Peixe espada grelhado com batata cozida e legumes cozidos	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Lasanha de novilho com salada
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida e legumes cozidos		Frango cozido com massa cozida
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
4ºF 21	SOPA	Legumes		Alho francês
	NORMAL	Frango assado no forno com limão, arroz e salada	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz		Filete de pescada grelhado com arroz malandro de tomate
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
5ºF 22	SOPA	Couve lombarda		Feijão verde
	NORMAL	Lombinhos de pescada com molho de camarão, batata frita e salada	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Jardineira de vitela
	DIETA	Pescada cozida com arroz		Frango grelhado com arroz
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
6ºF 23	SOPA	Couve coração		Penca
	NORMAL	Entrecosto no forno com arroz de passas e salada mista	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Pescadinhas de rabo com arroz de feijão
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz		Pescada cozida com arroz
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
SAB. 24	SOPA	Repolho		Espinafres
	NORMAL	Bacalhau com natas e salada mista	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Empadão de vitela com salada
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida		Frango cozido com arroz
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
DOM. 25	SOPA	Juliana de legumes		Couve branca
	NORMAL	Rolo de carne no forno com batata assada e grelos salteados	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Salada russa com atum e ovo
	DIETA	Fêvera de porco grelhada com arroz		Pescada cozida com batata cozida e legumes
	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