



# EMENTA | 16 a 22 de ABRIL DE 2018

## O AMANHÃ DA CRIANÇA | RESIDÊNCIA SÉNIOR

DIA	PRATO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ºF 16	SOPA	Feijão verde		Brócolos
	NORMAL	Bife de vaca à Cavallo com batata frita e salada	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Pescada à Gomes de Sá com legumes cozidos
	DIETA	Bife de vaca grelhado com batata cozida e legumes cozidos		Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta		Fruta assada
3ºF 17	SOPA	Couve lombarda com feijão vermelho		Couve branca com feijão
	NORMAL	Empadão de peixe e salada	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Frango guisado com ervilhas, cenoura, pimentos com massa cozida e salada
	DIETA	Abrótea cozida com puré de batata e salada		Bifinho de frango grelhado com massa cozida e legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
4ºF 18	SOPA	Nabiças		Alho francês
	NORMAL	Massa à Lavrador	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Carapau com arroz de tomate e salada
	DIETA	Bifinho de vaca grelhado com massa cozida e legumes cozidos		Carapau cozido com arroz e legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
5ºF 19	SOPA	Cenoura e feijão verde		Espinafres
	NORMAL	Peixe espada no forno com broa, batatas à murro e brócolos cozidos	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Cubinhos de peru estufado com legumes com arroz de cenoura
	DIETA	Peixe espada cozido com batata cozida e brócolos cozidos		Bifinho de peru grelhado com arroz de cenoura
	SOBREMESA	Fruta assada		Fruta
6ºF 20	SOPA	Repolho		Penca
	NORMAL	Arroz de pato e salada	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Pargo Mulato no forno com pimento vermelho e tomate, batatinhas assadas e legumes salteados
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e salada		Pargo cozido com batata cozida e legumes cozida
	SOBREMESA	Doce		Fruta
SAB. 21	SOPA	Espinafres e grão		Cenoura e ervilhas
	NORMAL	Polvo à Lagareiro e salada	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Coelho no forno com maçã e limão, arroz de açafão e salada
	DIETA	Polvo cozido com batata cozida e legumes cozidos		Coelho estufado ao natural com arroz de açafão e salada
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
DOM. 22	SOPA	Legumes		Couve coração
	NORMAL	Lombo de porco recheado com arroz no forno e grelos salteados	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Maruca estufada com tomate com puré de batata e couve flor e legumes cozidos
	DIETA	Bifinho de porco grelhado com arroz branco e legumes cozidos		Maruca cozida com batata e legumes cozidos
	SOBREMESA	Bolo		Fruta

**Nutricionista:**

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

**Diretora Técnica:**