



EMENTA | 01 a 07 de AGOSTO DE 2022

O AMANHÃ DA CRIANÇA | RESIDÊNCIA SÉNIOR

DIA	PRATO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ºF 01	SOPA	Brócolos		Couve coração
	NORMAL	Bife de peru com molho de citrinos, massa salteada com alho e salada	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão
	DIETA	Bife de peru grelhado, massa salteada com alho e salada	queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Filete de pescada grelhado com arroz de feijão
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
3ºF 02	SOPA	Feijão verde		Espinafres e grão
	NORMAL	Lombinhos de pescada com molho e miolo de camarão, puré de batata e feijão verde salteado	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com	Lasanha de novilho com salada mista
	DIETA	Pescada cozida com puré de batata e feijão verde	queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Bifinho de frango grelhado com arroz e salada
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
4ºF 03	SOPA	Repolho		Couve branca
	NORMAL	Frango no forno com limão no forno, arroz e legumes salteados	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com	Peixe espada grelhado, batata cozida com molho verde e legumes
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz e legumes cozidos	queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Peixe espada grelhado, batata cozida com molho verde e legumes
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
5ºF 04	SOPA	Agrião		Caldo verde
	NORMAL	Arroz de Marisco com salada	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com	Bifanas no tacho com arroz e salada
	DIETA	Arroz de peixe com salada	queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Fêvera de porco grelhada com arroz e salada
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
6ºF 05	SOPA	Couve lombarda e feijão vermelho		Juliana de legumes
	NORMAL	Grelhado misto de carnes com batata frita e salada mista	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com	Pescadinha no rabo na boca com arroz de tomate
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e salada	queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Pescada grelhada com arroz de tomate
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
SAB. 06	SOPA	Creme de legumes		Alho francês
	NORMAL	Bacalhau com broa, batata à murro e grelos salteados	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com	Jardineira de vitela
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e legumes cozidos	queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Jardineira de vitela
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
DOM. 06	SOPA	Legumes		Hortos
	NORMAL	Lombo de porco assado com arroz de frutos secos e salada mista	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com	Posta de pescada grelhada com batata cozida e legumes cozidos
	DIETA	Bifinho de porco grelhado com arroz e salada mista	queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Posta de pescada 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