



EMENTA | 14 a 20 de JANEIRO DE 2019

O AMANHÃ DA CRIANÇA | RESIDÊNCIA SÊNIOR

DIA	PRATO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ºF 14	SOPA	Legumes		Cenoura e repolho
	NORMAL	Arroz de aves (frango e peru) gratinado no forno com salada mista	Chá/Cevada/Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Massada de peixe com legumes cozidos
	DIETA	Bifinho de frango grelhado com arroz e salada mista		Abrótea grelhada com batatas cozidas e legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
3ºF 15	SOPA	Feijão verde		Couve lombarda e feijão vermelho
	NORMAL	Pescada no forno com crosta de broa, batatas assadas e legumes salteados	Chá/Cevada/Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Lombinhos de Vitela estufados com cogumelos, arroz branco e legumes salteados
	DIETA	Pescada grelhada com batata cozida e legumes cozidos		Lombinhos de Vitela estufados ao natural, arroz branco e legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
4ºF 16	SOPA	Nabos		Couve coração
	NORMAL	Massa alegre (carne estufada, ervilha, cenoura, chouriço) com salada	Chá/Cevada/Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Bacalhau à Espanhola com salada mista
	DIETA	Bife de vaca grelhados com massa, ervilhas e cenoura com salada		Pescada cozida com batatinhas cozidas e legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
5ºF 17	SOPA	Penca		Brócolos
	NORMAL	Filetes de pescada com arroz malandro de tomate e feijão	Chá/Cevada/Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Moelas estufadinhas com puré de batata e couve flor e salada mista
	DIETA	Filetes de pescada grelhado com arroz malandro de tomate e feijão		Bife de frango grelhado com puré e salada mista
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
6ºF 18	SOPA	Repolho		Espinafres
	NORMAL	Frango de churrasco com batatas fritas, arroz branco e salada mista	Chá/Cevada/Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Salmão grelhado com batata cozida e legumes cozidos
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada mista		Perca grelhada com batata cozida e legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
SAB. 19	SOPA	Nabiças		Couve branca e cenoura
	NORMAL	Robalo grelhado, batatinhas cozidas com molho verde e legumes cozidos	Chá/Cevada/Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Bifinhos de peru grelhados com cogumelos, arroz de cenoura e salada
	DIETA	Robalo grelhado com batatinhas cozidas e legumes cozidos		Bifinhos de peru grelhados com arroz de cenoura e salada
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
DOM. 20	SOPA	Juliana de legumes		Repolho
	NORMAL	Tripas à moda do Porto com arroz branco e salada	Chá/Cevada/Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Abrótea cozida com ovo cozido, batata, cenoura e hortaliça cozida
	DIETA	Bifinho de vaca grelhado com arroz branco e legumes cozidos		Abrótea cozida com batata, cenoura e hortaliça cozida
	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 Mariília Dias