



EMENTA | 7 a 13 de JANEIRO DE 2019

O AMANHÃ DA CRIANÇA | RESIDÊNCIA SÉNIOR

DIA	PRATO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ºF 7	SOPA	Couve branca		Nabos
	NORMAL	Feijão vermelho com macarrão, frango e novilho e legumes (cenoura e repolho)	Chá/Cevada/ Leite/lorgurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Red- fish no forno com batatinhas assadas e legumes salteados
	DIETA	Bifinho de frango grelhado com massa cozida e legumes cozidos		Red fish cozido com batatas cozidas e legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
3ºF 8	SOPA	Espinafres e grão		Alho francês e cenoura
	NORMAL	Arroz de Tamboril com Gambas e salada	Chá/Cevada/ Leite/lorgurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Costeletas à Salsicheiro com massa cozida e salada mista
	DIETA	Arroz de Tamboril e salada		Costeleta grelhada com massa cozida e legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
4ºF 9	SOPA	Penca		Repolho
	NORMAL	Bifinhos de vaca grelhados com cogumelos, arroz de cenoura e salada mista	Chá/Cevada/ Leite/lorgurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Filetes de pescada com salada russa
	DIETA	Bifinho de vaca grelhado com arroz branco e legumes cozidos		Pescada cozida com batata cozida e feijão verde cozido
	SOBREMESA	Fruta		Fruta assada
5ºF 10	SOPA	Couve lombarda		Grão e nabíças
	NORMAL	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo cozido) e salada	Chá/Cevada/ Leite/lorgurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Coelho estufado à caçador com batata cozida e legumes cozidos
	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes cozidos		Coelho estufado ao natural com batata cozida e legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
6ºF 11	SOPA	Brócolos		Repolho e nabos
	NORMAL	Jardineira de carnes (vaca, frango, batata, cenoura e ervilhas) e salada	Chá/Cevada/ Leite/lorgurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Carapau grelhado com arroz de legumes
	DIETA	Bifinho de frango grelhado com arroz e salada		Carapau grelhado com arroz de legumes
	SOBREMESA	Doce		Fruta
SAB. 12	SOPA	Espinafres e grão		Legumes
	NORMAL	Peixe espada no forno com broa, batata à murro e legumes cozidos	Chá/Cevada/ Leite/lorgurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Massa à bolonesa e salada mista
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata e legumes cozidos		Bife de vaca grelhado com massa cozida e legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
DOM. 13	SOPA	Penca e feijão		Couve coração
	NORMAL	Lombo de porco assado com laranja, arroz no forno e legumes salteados	Chá/Cevada/ Leite/lorgurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Patanisca de bacalhau com arroz malandrinho de tomate e feijão
	DIETA	Fevera de porco grelhada com arroz branco e legumes cozidos		Pescada cozida com arroz malandro de tomate
	SOBREMESA	Doce		Fruta

Nutricionista:

Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Diretora Técnica: