



EMENTA | 18 a 24 de SETEMBRO DE 2023

O AMANHÃ DA CRIANÇA | RESIDÊNCIA SÉNIOR

DIA	PRATO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ºF 18	SOPA	Legumes variados		Penca
	NORMAL	Carne guisada com massa esparguete cozida e salada	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Red fish no forno com batata assada e salada
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa cozida e salada		Red fish no forno com batata assada e salada
	SOBREMESA	Fruta da época		Maçã assada
3ºF 19	SOPA	Nabiças		Espinafres e grão de bico
	NORMAL	Frango no forno com arroz e salada	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 e salada		Filete de pescada com batata e legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época		Fruta da época
4ºF 20	SOPA	Repolho		Nabos
	NORMAL	Pescadinhas com rabo na boca, arroz de tomate	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Jardineira de carne
	DIETA	Pescada com arroz de tomate		Jardineira de carne
	SOBREMESA	Fruta da época		Pera bêbada
5ºF 21	SOPA	Couve galega		Espinafres
	NORMAL	Empadão de novilho com salada mista	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão
	DIETA	Bife de frango grelhado com puré de batata e salada		Pescada com arroz de feijão
	SOBREMESA	Salada de fruta		Fruta da época
6ºF 22	SOPA	Repolho e feijão		Nabos
	NORMAL	Arroz de Marisco	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Panados com massa salteada
	DIETA	Arroz de peixe		Bife de frango grelhado com massa salteada
	SOBREMESA	Maçã assada		Fruta em calda
SAB. 23	SOPA	Legumes variados		Penca
	NORMAL	Carne de Porco à Alentejana	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Bacalhau cozido com todos
	DIETA	Fêvera de porco grelhada com massa cozida		Bacalhau cozido com batata e legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época		Maçã assada
DOM. 24	SOPA	Couve branca		Canja
	NORMAL	Arroz de Cabidela com salada	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	Rissóis de pescada e marisco com arroz de legumes
	DIETA	Bifinho de frango grelhado com arroz		Bife de peru grelhado com arroz de legumes
	SOBREMESA	Bolo		Fruta da época

Nutricionista:

Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Diretora Técnica: