



# EMENTA SEMANAL CAO E LAR RESIDENCIAL

A NUTRICIONISTA/DIETISTA,

Ana Miranda

SEMANA DE

15-03-2021

A

21-03-2021

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SABADO

DOMINGO

## ALMOÇO

<b>SOPA GERAL</b>	Sopa de espinafres	Sopa de legumes	Sopa de nabos	Sopa de feijão verde	Caldo Verde	Sopa de alho francês	Sopa de legumes
<b>PRATO GERAL</b>	Peixe-espada grelhado com arroz de brócolos e feijão branco	Carne estufada com ervilhas e esparguete	Sardinha assada com batata, legumes e molho de pimento	Arroz de pato	Peixe à brás	Frango estufado com massa cotovelo	Bacalhau assado com arroz e legumes salteados
<b>PRATO DIETA</b>	Peixe-espada grelhado com arroz de brócolos	Carne estufada ao natural com ervilhas e esparguete	Sardinha assada com batata cozida e legumes	Arroz de pato ao natural	Pescada cozida com todos	Frango estufado com massa cotovelo	Bacalhau assado com arroz e legumes salteados
<b>SALADA</b>	Salada de alface e cenoura	Salada tomate e pepino	Salada de alface	Salada juliana	Salada de alface e tomate	Salada de alface e cenoura	
<b>SOBREMESA FRUTA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

## PEQUENO ALMOÇO | LANCHE

Leite, cevada ou chá com pão   Leite, cevada ou chá com pão   Leite, cevada ou chá com pão   Leite, cevada ou chá com pão   Leite, cevada ou chá com pão   Leite, cevada ou chá com pão   Leite, cevada ou chá com pão

## JANTAR

<b>SOPA GERAL</b>	Sopa de penca e feijão vermelho	Sopa de coração	Sopa de penca e feijão vermelho	Sopa de legumes	Sopa de penca	Sopa de coração	Canja
<b>PRATO GERAL</b>	Pá de porco assada com batata e legumes salteados	Red-fish assado com arroz seco e feijão verde salteado	Coelho estufado com massa espiral	Filete de salmão grelhado com arroz de brócolos	Jardineira de peru	Potas em caldeirada com puré e legumes salteados	Costeleta grelhada com esparguete e molho de tomate
<b>PRATO DIETA</b>	Pá de porco assada com batata e legumes salteados	Red-fish assado com arroz seco e feijão verde salteado	Coelho estufado com massa espiral	Filete de salmão grelhado com arroz de brócolos	Jardineira de peru	Potas em caldeirada com batata cozida e legumes	Costeleta grelhada com esparguete e molho de tomate
<b>SALADA</b>		Salada de alface	Salada tomate e pepino			Salada de alface	
<b>SOBREMESA FRUTA</b>		Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época
<b>SOBREMESA DOCE</b>	Leite de creme		Gelatina de ananás			Aletria	