



EMENTA SEMANAL CAO E LAR RESIDENCIAL

A NUTRICIONISTA/DIETISTA,

SEMANA DE

22-03-2021

A

28-03-2021

Ana Miranda

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SABADO

DOMINGO

ALMOÇO

SOPA GERAL	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafres	Sopa de nabos	Caldo Verde	Sopa de alho francês	Sopa de coração	Sopa de penca e feijão vermelho
PRATO GERAL	Feijoada à transmontana	Filetes com salada russa	Bife de peru grelhado com massa espiral e molho de tomate	Pescada recheada com arroz e feijão verde salteado	Frango grelhado com arroz e batata frita	Salada de feijão-frade com atum, ovo e arroz seco	Entrecosto assado com arroz e feijão-preto
PRATO DIETA	Carne estufada ao natural com arroz seco	Filete grelhado com salada russa	Bife de peru grelhado com massa espiral	Pescada assada com arroz seco e feijão verde salteado	Frango grelhado com arroz seco	Salada de feijão-frade com atum, ovo e arroz seco	Entrecosto assado com arroz seco
SALADA		Salada de alface e tomate	Salada de alface	Salada juliana	Salada de alface	Salada de alface e cenoura	Salada tomate e pepino
SOBREMESA FRUTA	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

SOPA GERAL	Sopa de legumes	Sopa de coração	Sopa de penca e feijão vermelho	Sopa de legumes	Sopa de penca	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes
PRATO GERAL	Alabote recheado com arroz seco e brócolos	Frango estufado com puré	Abrótea cozida com batata, ovo e legumes	Arroz de coelho	Arroz de tentáculos de pota	Bife de frango grelhado com esparguete e molho de tomate	Caldeirada de peixe
PRATO DIETA	Alabote recheado com arroz seco e brócolos	Frango estufado com batata	Abrótea cozida com batata, ovo e legumes	Arroz de coelho	Arroz de tentáculos de pota	Bife de frango grelhado com esparguete e molho de tomate	Caldeirada de peixe
SALADA	Salada de tomate	Salada tomate e pepino	Salada tomate e pepino	Salada tomate e pepino	Salada de alface e tomate	Salada de alface	Salada de alface
SOBREMESA FRUTA		Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época
SOBREMESA DOCE	Pudim de baunilha		Mousse de chocolate			Gelatina de ananás	