



## EMENTA SEMANAL HOSPITAL E UCCI'S

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**

### A L M O Ç O

<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>SALADA</b>		Salada tomate e pepino		Salada juliana	Salada de alface e tomate	Salada de alface e cenoura	
<b>PRATO ALTERNATIVO</b>	Bife de peru panado com arroz colorido	Caldeirada de potas	Frango assado com arroz de cenoura	Salada de feijão-frade com atum, ovo e arroz seco	Chili de carne	Arroz de peixe com ervilhas e cenoura	Carne estufada com couves-de-bruxelas e arroz seco
<b>SALADA</b>	Salada de alface e cenoura	Salada tomate e pepino	Salada de alface		Salada de alface e tomate	Salada de alface e cenoura	
<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>SOBREMESA FRUTA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

### P E Q U E N O A L O M O Ç O | L A N C H E

Leite, Cevada ou Chá com Pão    Leite, Cevada ou Chá com Pão

### J A N T A R

<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>SALADA</b>		Salada de alface	Salada tomate e pepino				
<b>PRATO ALTERNATIVO</b>	Bolinhos de bacalhau com arroz seco	Arroz de frango	Pescada recheada com arroz e feijão verde salteado	Rolinhos de legumes com puré	Red-fish grelhado com arroz de cogumelos e alho francês	Bife de peru grelhado com arroz de tomate	Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes
<b>SALADA</b>						Salada de alface	
<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>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	

ALERGÉNIOS: CONSULTE MAIS INFORMAÇÕES JUNTO DO SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO

SCMVV.861.0