



EMENTA SEMANAL

REFEITÓRIO

A NUTRICIONISTA/DIETISTA,

Ana Miranda

SEMANA DE

08-02-2021

A

14-02-2021

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SABADO

DOMINGO

A L M O Ç O

SOPA GERAL	Sopa de espinafres	Sopa de legumes	Sopa de feijão verde	Caldo Verde	Sopa de nabos	Sopa de alho francês	Sopa de legumes
PRATO GERAL	Jardineira	Pescada frita com arroz de tomate	Coelho estufado com massa espiral	Carapau grelhado com batata cozida, legumes e molho verde	Bife de peru panado com arroz colorido	Arroz de tentáculos de pota	Cozido à portuguesa
SALADA		Salada juliana	Salada tomate e pepino		Salada juliana	Salada de alface e cenoura	
PRATO ALTERNATIVO		Alheira com arroz e espinafres salteados	Bolinhos de bacalhau com arroz seco, feijão-frade e molho verde	Lasanha de carne		Frango assado com batata	
SALADA	Salada de alface			Salada de alface e tomate		Salada de alface e cenoura	
PRATO DIETA	Jardineira ao natural	Pescada grelhada com arroz de tomate	Coelho estufado com massa espiral	Carapau grelhado com batata cozida e legumes	Bife de peru grelhado com arroz	Arroz de tentáculos de pota	Cozido simples
SOBREMESA FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

J A N T A R

SOPA GERAL	Sopa de penca e feijão vermelho	Sopa de coração	Sopa de penca e feijão vermelho	Sopa de legumes	Sopa de coração	Sopa de penca	Sopa de feijão verde
PRATO GERAL	Abrótea assada com arroz seco e feijão verde salteado	Coxa de peru assada com batata	Douradinhos no forno com arroz de legumes	Pá de porco assada com arroz e legumes salteados	Alabote recheado com puré e brócolos	Carne estufada com ervilhas e cenoura, massa espiral	Bacalhau à Gomes Sá
SALADA		Salada de alface e cenoura				Salada de alface	Salada juliana
PRATO ALTERNATIVO	Bife de peru grelhado com arroz de tomate						
SALADA	Salada de alface e cenoura						
PRATO DIETA	Abrótea assada com arroz seco e feijão verde salteado	Coxa de peru assada com batata	Filete grelhado com arroz de legumes	Pá de porco assada com arroz e legumes salteados	Alabote grelhado com batata e legumes	Carne estufada com ervilhas e cenoura, massa espiral	Bacalhau à Gomes Sá
SOBREMESA FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época