



EMENTA SEMANAL

LARES

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

ALMOÇO

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
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
SALADA	Salada de alface	Salada juliana	Salada tomate e pepino	Salada de alface e tomate	Salada juliana	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 ou bolachas

Leite, cevada ou chá com pão ou bolachas

Leite, cevada ou chá com pão ou bolachas

Leite, cevada ou chá com pão ou bolachas

Leite, cevada ou chá com pão ou bolachas

Leite, cevada ou chá com pão ou bolachas

Leite, cevada ou chá com pão ou bolachas

JANTAR

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
SOBREMESA FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
SOBREMESA DOCE	Pudim de baunilha		Leite de creme			Gelatina de tutti-fruti	

CEIA

Leite, cevada ou chá com pão ou bolachas

Leite, cevada ou chá com pão ou bolachas

Leite, cevada ou chá com pão ou bolachas

Leite, cevada ou chá com pão ou bolachas

Leite, cevada ou chá com pão ou bolachas

Leite, cevada ou chá com pão ou bolachas

Leite, cevada ou chá com pão ou bolachas

DIETAS ESPECÍFICAS ESTÃO CONTEMPLADAS NO MANUAL DE DIETAS

A EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

ALERGÉNIOS: CONSULTE MAIS INFORMAÇÕES JUNTO DO SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO