



EMENTA SEMANAL

REFEITÓRIO

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

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SABADO	DOMINGO
SOPA GERAL	Sopa de espinafres	Sopa de legumes	Sopa de nabos	Sopa de feijão verde	Caldo Verde	Sopa de alho francês	Sopa de legumes
PRATO GERAL	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
SALADA		Salada tomate e pepino		Salada juliana	Salada de alface e tomate	Salada de alface e cenoura	
PRATO ALTERNATIVO	Bife de peru panado com arroz colorido		Frango assado com arroz de cenoura		Chili de carne		
SALADA	Salada de alface e cenoura		Salada de alface		Salada de alface e tomate	Salada de alface e cenoura	
PRATO DIETA	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
SOBREMESA FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

JANTAR

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SABADO	DOMINGO
SOPA GERAL	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
PRATO GERAL	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
SALADA		Salada de alface	Salada tomate e pepino				
PRATO ALTERNATIVO						Bife de peru grelhado com arroz de tomate	
SALADA						Salada de alface	
PRATO DIETA	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
SOBREMESA FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época