



EMENTA SEMANAL LAJES

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

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
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
SALADA	Salada de alface e cenoura	Salada tomate e pepino	Salada de alface	Salada juliana	Salada de alface e tomate	Salada de alface e cenoura	
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 penca	Sopa de coração	Canja
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	Leite de creme		Gelatina de ananás			Aletria	

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