



EMENTA SEMANAL

REFEITÓRIO

A NUTRICIONISTA/DIETISTA,

Ana Miranda

SEMANA DE

22-03-2021

A

28-03-2021

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SABADO

DOMINGO

A L M O Ç O

SOPA GERAL	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafres	Sopa de nabos	Caldo Verde	Sopa de alho francês	Sopa de coração	Sopa de penca e feijão vermelho
PRATO GERAL	Feijoada à transmontana	Filetes com salada russa	Bife de peru grelhado com massa espiral e molho de tomate	Pescada recheada com arroz e feijão verde salteado	Frango grelhado com arroz e batata frita	Salada de feijão-frade com atum, ovo e arroz seco	Entrecosto assado com arroz e feijão-preto
SALADA			Salada de alface		Salada de alface	Salada de alface e cenoura	Salada tomate e pepino
PRATO ALTERNATIVO				Lasanha de carne			
SALADA		Salada de alface e tomate		Salada juliana	Salada de alface	Salada de alface e cenoura	
PRATO DIETA	Carne estufada ao natural com arroz seco	Filete grelhado com salada russa	Bife de peru grelhado com massa espiral	Pescada assada com arroz seco e feijão verde salteado	Frango grelhado com arroz seco	Salada de feijão-frade com atum, ovo e arroz seco	Entrecosto assado com arroz seco
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 legumes	Sopa de coração	Sopa de penca e feijão vermelho	Sopa de legumes	Sopa de penca	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes
PRATO GERAL	Alabote recheado com arroz seco e brócolos	Frango estufado com puré	Abrótea cozida com batata, ovo e legumes	Arroz de coelho	Arroz de tentáculos de pota	Bife de frango grelhado com esparguete e molho de tomate	Caldeirada de peixe
SALADA		Salada tomate e pepino		Salada tomate e pepino	Salada de alface e tomate	Salada de alface	Salada de alface
PRATO ALTERNATIVO	Arroz de pato		Pá de porco assada com arroz de cenoura				
SALADA	Salada de tomate	Salada tomate e pepino	Salada tomate e pepino		Salada de alface e tomate		
PRATO DIETA	Alabote recheado com arroz seco e brócolos	Frango estufado com batata	Abrótea cozida com batata, ovo e legumes	Arroz de coelho	Arroz de tentáculos de pota	Bife de frango grelhado com esparguete e molho de tomate	Caldeirada de peixe
SOBREMESA FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época