



EMENTA SEMANAL LARES

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	Salada de grão com atum e ovo cozido	Frango estufado com arroz	Entrecosto assado com arroz e feijão-preto
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	Salada de grão com atum e ovo cozido	Frango estufado com arroz	Entrecosto assado com arroz seco
SALADA		Salada de alface e tomate	Salada de alface	Salada juliana	Salada de alface	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

P E Q U E N O A L M O Ç O | L A N C H E

Leite, cevada ou chá com pão ou bolachas Leite, cevada ou chá com pão ou bolachas

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
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		Mousse de chocolate			Gelatina de ananás	

C E I A

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 LTERAÇÃO

ALERGÉNIOS: CONSULTE MAIS INFORMAÇÕES JUNTO DO SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO