



## EMENTA SEMANAL LAJES

A NUTRICIONISTA/DIETISTA,

**Ana Miranda**

SEMANA DE    25-01-2021    A    31-01-2021

**SEGUNDA-FEIRA    TERÇA-FEIRA    QUARTA-FEIRA    QUINTA-FEIRA    SEXTA-FEIRA    SABADO    DOMINGO**

### A L M O Ç O

<b>SOPA GERAL</b>	Sopa de espinafres	Sopa de feijão verde	Sopa de nabos	Caldo Verde	Sopa de alho francês	Sopa de penca e feijão vermelho	Sopa de coração
<b>PRATO GERAL</b>	Carne estufada com ervilhas e esparguete	Pescada recheada com arroz e legumes salteados	Coxa de peru assada com arroz de cenoura	Filetes com salada russa	Arroz de frango	Salada de grão com atum e ovo cozido	Rojões
<b>PRATO DIETA</b>	Carne estufada ao natural com ervilhas e esparguete	Pescada assada com arroz e legumes salteados	Coxa de peru assada com arroz de cenoura	Filete grelhado com salada russa	Arroz de frango	Salada de grão com atum e ovo cozido	Pá de porco estufada ao natural com arroz
<b>SALADA</b>	Salada de alface e cenoura		Salada juliana		Salada de alface e cenoura	Salada tomate e pepino	Salada de alface e tomate
<b>SOBREMESA FRUTA</b>	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    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

### J A N T A R

<b>SOPA GERAL</b>	Sopa de legumes	Sopa de coração	Sopa de penca e feijão vermelho	Sopa de coração	Sopa de legumes	Sopa de feijão verde	Canja
<b>SOBREMESA FRUTA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>SOBREMESA DOCE</b>	Leite de creme		Pudim de baunilha			Gelatina de ananás	

### C E I A

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