



EMENTA SEMANAL REFEITÓRIO

A NUTRICIONISTA/DIETISTA,

Ana Miranda

SEMANA DE

01-03-2021

A

07-03-2021

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SABADO

DOMINGO

A L M O Ç O

SOPA GERAL	Sopa de espinafres	Sopa de feijão verde	Sopa de coração	Sopa de alho francês	Caldo Verde	Sopa de espinafres	Sopa de feijão verde
PRATO GERAL	Bolinhos de bacalhau com arroz seco, feijão-frade e molho verde	Massa à lavrador	Salada russa com atum ovo e maionese	Coelho à Caçador	Pescada cozida com todos	Frango estufado com ervilhas, cenoura e esparguete	Pá de porco assada com arroz de cenoura
SALADA	Salada de alface e cenoura		Salada de alface e cenoura	Salada tomate e pepino		Salada de alface e cenoura	Salada de alface e tomate
PRATO ALTERNATIVO			Entrecosto assado com arroz e feijão-preto	Pataniscas com arroz de tomate	Arroz à valenciana		
SALADA			Salada de alface e cenoura	Salada tomate e pepino	Salada juliana	Salada de alface e cenoura	
PRATO DIETA	Pescada recheada com arroz seco	Massa de legumes com carne	Salada russa com atum e ovo	Coelho estufado com cenoura e arroz	Pescada cozida com todos	Frango estufado com esparguete	Pá de porco assada com arroz de cenoura
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 nabos	Sopa de legumes	Sopa de penca e feijão vermelho	Sopa de coração	Sopa de legumes	Canja
PRATO GERAL	Arroz de pato	Filete de salmão grelhado com arroz de brócolos	Bife de frango panado no forno com massa macarrão	Red-fish assado com arroz seco e feijão verde salteado	Costeleta grelhada com arroz de feijão e hortaliças	Potas em caldeirada com puré e legumes salteados	Filete grelhado com arroz de legumes
SALADA	Salada de alface e tomate		Salada de alface e tomate				
PRATO ALTERNATIVO		Coxa de peru assada com batata e couves-de-bruxelas salteadas					
SALADA							
PRATO DIETA	Arroz de pato ao natural	Filete de salmão grelhado com arroz de brócolos	Bife de frango grelhado com massa macarrão de legumes	Red-fish assado com arroz seco e feijão verde salteado	Costeleta grelhada com arroz de legumes	Potas em caldeirada com puré e legumes salteados	Filete grelhado com arroz 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