



EMENTA SEMANAL CAO E LAR RESIDENCIAL

A NUTRICIONISTA/DIETISTA,

SEMANA DE

25-01-2021

A

31-01-2021

Ana Miranda

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SABADO

DOMINGO

ALMOÇO

SOPA GERAL	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
PRATO GERAL	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
PRATO DIETA	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
SALADA	Salada de alface e cenoura		Salada juliana		Salada de alface e cenoura	Salada tomate e pepino	Salada de alface e tomate
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 Leite, cevada ou chá com pão Leite, cevada ou chá com pão Leite, cevada ou chá com pão Leite, cevada ou chá com pão Leite, cevada ou chá com pão Leite, cevada ou chá com pão

JANTAR

SOPA GERAL	Sopa de legumes	Sopa de coração	Sopa de penca e feijão vermelho	Sopa de coração	Sopa de legumes	Sopa de feijão verde	Canja
PRATO GERAL	Filete de salmão grelhado com batata cozida e couves-de-bruxelas salteadas	Frango estufado com massa espiral	Peixe-espada grelhado com arroz de brócolos	Entrecosto assado com arroz seco	Empadão de bacalhau, espinafres salteados	Massada de peru	Peixe à Gomes Sá
PRATO DIETA	Filete de salmão grelhado com batata cozida e couves-de-bruxelas salteadas	Frango estufado ao natural com massa espiral	Peixe-espada grelhado com arroz de brócolos	Entrecosto assado com arroz seco	Bacalhau à Espanhola	Massada de peru	Pescada cozida com batata e legumes
SALADA	Salada tomate e pepino	Salada de alface e cenoura		Salada de alface e cenoura	Salada de alface	Salada de alface	Salada juliana
SOBREMESA FRUTA		Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época
SOBREMESA DOCE	Leite de creme		Pudim de baunilha			Gelatina de ananás	