



## EMENTA SEMANAL HOSPITAL E UCCI'S

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>SALADA</b>	Salada de alface e cenoura		Salada juliana		Salada de alface e cenoura	Salada tomate e pepino	Salada de alface e tomate
<b>PRATO ALTERNATIVO</b>	Alabote grelhado com arroz de tomate	Feijoada à transmontana	Abrótea em caldeirada com puré e feijão verde salteado	Costeleta grelhada com massa macarrão de legumes	Peixe-espada grelhado com arroz seco	Rissoles de carne com arroz de cenoura	Filete de salmão grelhado com arroz de cogumelos e alho francês
<b>SALADA</b>					Salada de alface e cenoura	Salada tomate e pepino	
<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>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 O M O Ç O | L A N C H E

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

### 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>PRATO GERAL</b>	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
<b>SALADA</b>		Salada de alface e cenoura		Salada de alface e cenoura	Salada de alface	Salada de alface	Salada juliana
<b>PRATO ALTERNATIVO</b>	Pá de porco assada com arroz de cenoura	Caldeirada de peixe	Coelho estufado com batata e feijão verde	Alabote grelhado com batata e legumes	Costeleta grelhada com arroz de tomate	Abrótea assada com arroz seco	Carne estufada com ervilhas e cenoura, massa espiral
<b>SALADA</b>	Salada tomate e pepino	Salada de alface e cenoura			Salada de alface	Salada de alface	
<b>PRATO DIETA</b>	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
<b>SOBREMESA FRUTA</b>		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	

ALERGÉNIOS: CONSULTE MAIS INFORMAÇÕES JUNTO DO SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO

SCMVV.861.0