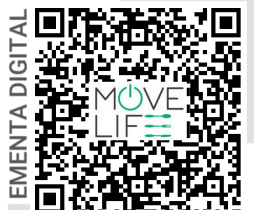




ementa

01 a 07 MAIO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa
Sopa de Lentilhas
Prato
Carne de porco assada c/ massa e legumes salteados[1, 3, 14]
Dieta
Carne de porco assada c/ massa e legumes salteados[1, 3, 14]
Vegetariano
Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas)[1, 3, 6, 8, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de Peixe[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]
Prato
Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura[3, 4, 6]
Dieta
Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura[3, 4]
Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura[6, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa à lavrador[1, 3]
Prato
Arroz de legumes com carne[9, 10, 11, 14]
Dieta
Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete[14]
Vegetariano
Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete[1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de cebola
Prato
Bacalhau c/ natas e salada de alface e tomate[4, 6, 7, 9, 10, 11, 14]
Dieta
Bacalhau cozido c/ batata e brócolos[4]
Vegetariano
Salada fria de couscous e ervilhas[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12]
Sobremesa
Gelatina[1, 3, 6, 7, 8, 14]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de agrião
Prato
Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]
Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e pimento[9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Hambúrguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e pimento[1, 3, 7, 9, 10, 14]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de ervilhas[9]
Prato
Cavala grelhada c/ batata e couve[4]
Dieta
Cavala grelhada c/ batata e couve[4]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa[1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de couve lombarda
Prato
Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino[9, 10, 11, 14]
Dieta
Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino[9, 10, 11, 14]
Vegetariano
Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz[1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]
Sobremesa
Fruta da época