



EMENTA - IDOSOS E ADULTOS



Almoço- **MARÇO**

Semana 7

Elaborada pela nutricionista:
Dália Santos CP1345N

| | | |
|-------------------------------------|------------------|---|
| 2ªfeira 04-03-2019 | SOPA | Puré de grão |
| | PRATO | Frango à Brás com alface |
| | DIETA | Frango corado com massinha e alface |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| 3ªfeira 05-03-2019 | SOPA | Primavera |
| | PRATO | Solha frita com arroz de grelos |
| | DIETA | Solha grelhada com arroz de grelos |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| 4ªfeira 06-03-2019 | SOPA | Espinafres |
| | PRATO | Bifanas com esparguete e molho de tomate |
| | DIETA | Bifana grelhada com esparguete e salada de tomate |
| | SOBREMESA | Fruta da época ou pudim de caramelo |
| 5ªfeira 07-03-2019 | SOPA | Nabiças |
| | PRATO | Arroz de pato com cenoura ralada e alface |
| | DIETA | Pato estufado com legumes e arroz branco |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| 6ªfeira 08-03-2019 | SOPA | Creme de abóbora com coentros |
| | PRATO | Açorda com ovo e bacalhau |
| | DIETA | Pescada cozida com batata e legumes salteados |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|------------------------------------|------------------|--|
| Sábado 09-03-2019 | SOPA | Creme de cenoura |
| | PRATO | Borrego assado com batata e caldo verde salteado |
| | DIETA | Borrego assado simples com batata e caldo verde salteado |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|-------------------------------------|------------------|--|
| Domingo 10-03-2019 | SOPA | Repolho |
| | PRATO | Rancho |
| | DIETA | Frango estufado ao natural com legumes |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

Semana 8

| | | |
|-------------------------------------|------------------|-------------------------------------|
| 2ªfeira 11-03-2019 | SOPA | Juliana |
| | PRATO | Pescada cozida com batata e legumes |
| | DIETA | Pescada cozida com batata e legumes |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|-------------------------------------|------------------|--|
| 3ªfeira 12-03-2019 | SOPA | Sopa de feijão verde |
| | PRATO | Pá de porco assada com fusilli e alface |
| | DIETA | Pá de porco assada ao natural com fusilli e alface |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|-------------------------------------|------------------|---|
| 4ªfeira 13-03-2019 | SOPA | Camponesa |
| | PRATO | Omelete de salsichas com arroz de cenoura |
| | DIETA | Filetes estufados com arroz de cenoura |
| | SOBREMESA | Fruta da época ou maçã assada |

| | | |
|-------------------------------------|------------------|---|
| 5ªfeira 14-03-2019 | SOPA | Creme de couve flor |
| | PRATO | Peixe espada grelhado com batata e espinafres salteados |
| | DIETA | Peixe espada grelhado com batata e espinafres salteados |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|-------------------------------------|------------------|---------------------------------------|
| 6ªfeira 15-03-2019 | SOPA | Espinafres |
| | PRATO | Paloco à Gomes de Sá com salada mista |
| | DIETA | Peixe cozido com batata e macedônia |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|------------------------------------|------------------|---|
| Sábado 16-03-2019 | SOPA | Sopa de tomate |
| | PRATO | Feijoada à transmontana |
| | DIETA | Peito de frango corado no forno com massinha e salada |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|-------------------------------------|------------------|-----------------------|
| Domingo 17-03-2019 | SOPA | Crema de ervilhas |
| | PRATO | Jardineira de borrego |
| | DIETA | Jardineira de borrego |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

Semana 1

| | | |
|-------------------------------------|------------------|---|
| 2ªfeira 18-03-2019 | SOPA | Juliana |
| | PRATO | Filetes de peixe gratinados com arroz de ervilhas |
| | DIETA | Filetes de peixe ao natural com arroz e alface |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|-------------------------------------|------------------|--|
| 3ªfeira 19-03-2019 | SOPA | Puré de abóbora com coentros |
| | PRATO | Massada de carne de porco |
| | DIETA | Bife grelhado com massa espiral e cenoura ralada |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|-------------------------------------|------------------|--|
| 4ªfeira 20-03-2019 | SOPA | Caldo de canja |
| | PRATO | Frango corado com arroz branco e salada de tomate |
| | DIETA | Frango corado c/ arroz de cenoura e salada de tomate |
| | SOBREMESA | Fruta da época ou pudim flan |

| | | |
|-------------------------------------|------------------|---|
| 5ªfeira 21-03-2019 | SOPA | Espinafres |
| | PRATO | Pá de porco no forno com batata e salada mista |
| | DIETA | Pá de porco ao natural com batata e salada mista |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| 6ªfeira 22-03-2019 | SOPA | Camponesa (feijão com massa) |
| | PRATO | Peixe espada grelhado com legumes cozidos |
| | DIETA | Peixe espada grelhado com legumes cozidos |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| Sábado 23-03-2019 | SOPA | Caldo verde |
| | PRATO | Cozido à Portuguesa |
| | DIETA | Cozido à Portuguesa simples (sem enchidos) |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| Domingo 24-03-2019 | SOPA | Santa Teresinha (Arroz, ervilhas, cenoura, linguiça, ovo) |
| | PRATO | Ensopado de borrego |
| | DIETA | Bife de frango grelhado com fusilli e feijão verde |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

Semana 2

| | | |
|-------------------------------------|------------------|--|
| 2ªfeira 25-03-2019 | SOPA | Alho francês |
| | PRATO | Perna de peru com batata assada e salada mista |
| | DIETA | Perna de peru com batata assada simples e salada |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| 3ªfeira 26-03-2019 | SOPA | Creme de cenoura |
| | PRATO | Massa gratinada com atum e cenoura |
| | DIETA | Filetes assados com arroz de cenoura |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|-------------------------------------|------------------|---|
| 4ªfeira 27-03-2019 | SOPA | Feijão verde |
| | PRATO | Lombo de porco assado com ananás e batata frita |
| | DIETA | Lombo de porco assado simples com arroz e legumes |
| | SOBREMESA | Fruta da época ou gelatina |

| | | |
|-------------------------------------|------------------|--|
| 5ªfeira 28-03-2019 | SOPA | Canja de massinhas |
| | PRATO | Douradinhos no forno com arroz de cenoura e feijão verde |
| | DIETA | Tintureira assada ao natural com batata e feijão verde |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|-------------------------------------|------------------|------------------------------|
| 6ªfeira 29-03-2019 | SOPA | Camponesa |
| | PRATO | Açorda de sardinhas |
| | DIETA | Pescada cozida com macedónia |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|------------------------------------|------------------|---|
| Sábado 30-03-2019 | SOPA | Sopa de nabijas |
| | PRATO | Cozido de grão |
| | DIETA | Bifes de peru grelhados com esparguete e couve roxa |
| | SOBREMESA | Fruta da época |

| | | |
|-------------------------------------|------------------|---|
| Domingo 31-03-2019 | SOPA | Puré de coentros |
| | PRATO | Ensopado de Borrego |
| | DIETA | Borrego estufado simples com arroz de legumes |
| | SOBREMESA | Fruta da época/Doce |