



EMENTA - IDOSOS E ADULTOS

Jantar- **MARÇO**



Elaborada pela nutricionista:
Dália Santos CP1345N

Semana 7

2ªfeira 04-03-2019	SOPA	Puré de grão
	PRATO	Filetes assados no forno com arroz de legumes
	DIETA	Filetes assados no forno com arroz de legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
3ªfeira 05-03-2019	SOPA	Primavera
	PRATO	Costeletas de cebolada com esparguete e couve roxa
	DIETA	Costeletas ao natural com esparguete e couve roxa
	SOBREMESA	Fruta da época
4ªfeira 06-03-2019	SOPA	Espinafres
	PRATO	Pescada espiritual com salada mista
	DIETA	Pescada cozida com salada mista
	SOBREMESA	Fruta da época
5ªfeira 07-03-2019	SOPA	Creme de abóbora com coentros
	PRATO	Jardineira de frango
	DIETA	Jardineira de frango
	SOBREMESA	Fruta da época
6ªfeira 08-03-2019	SOPA	Nabiças
	PRATO	Tintureira de tomatada com batata e esparregado

	DIETA	Tintureira assada ao natural com arroz e esparregado
	SOBREMESA	Fruta da época
Sábado 09-03-2019	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Abrótea assada no forno com brócolos cozidos
	DIETA	Abrótea assada no forno com brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
Domingo 10-03-2019	SOPA	Repolho
	PRATO	Arroz de pescada com coentros
	DIETA	Pescada cozida com arroz de coentros
	SOBREMESA	Fruta da época

Semana 8

2ªfeira 11-03-2019	SOPA	Juliana
	PRATO	Panados de frango arroz de milho e feijão verde
	DIETA	Bifes de frango grelhados com arroz de milho e feijão verde
	SOBREMESA	Fruta da época
3ªfeira 12-03-2019	SOPA	Sopa de feijão verde
	PRATO	Carapaus com molho de escabeche e puré misto
	DIETA	Carapaus grelhados com arroz branco e alface
	SOBREMESA	Fruta da época
4ªfeira 13-03-2019	SOPA	Camponesa
	PRATO	Frango no forno com limão e batata corada e tomate
	DIETA	Frango com batata corada simples e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época
5ªfeira 14-03-2019	SOPA	Creme de couve flor
	PRATO	Rissóis de carne com arroz de ervilhas e salada mista
	DIETA	Carne estufada com legumes e arroz branco
	SOBREMESA	Fruta da época

6ªfeira 15-03-2019	SOPA	Sopa de tomate
	PRATO	Perna de peru assada com batatas e caldo verde salteado
	DIETA	Perna de peru assada simples com batatas e caldo verde salteado
	SOBREMESA	Fruta da época

Sábado 16-03-2019	SOPA	Espinafres
	PRATO	Pataniscas com arroz de tomate e cenoura ralada
	DIETA	Abrótea cozida com legumes
	SOBREMESA	Fruta da época

Domingo 17-03-2019	SOPA	Crema de ervilhas
	PRATO	Red fish assado com batata e pimentos
	DIETA	Red fish ao natural com salada mista
	SOBREMESA	Fruta da época

Semana 1

2ªfeira 18-03-2019	SOPA	Juliana
	PRATO	Bifes de peru grelhados com esparguete e couve roxa
	DIETA	Bifes de peru grelhados com legumes
	SOBREMESA	Fruta da época

3ªfeira 19-03-2019	SOPA	Puré de abóbora com coentros
	PRATO	Carapaus assados com puré de batata e macedónia
	DIETA	Carapaus assados ao natural com puré e macedônia
	SOBREMESA	Fruta da época

4ªfeira 20-03-2019	SOPA	Caldo de canja
	PRATO	Abrótea cozida com batata e alface
	DIETA	Abrótea cozida com batata e alface

	SOBREMESA	Fruta da época
5ªfeira 21-03-2019	SOPA	Camponesa (Feijão com massa)
	PRATO	Frango guisado com tomate e cenoura e esparguete
	DIETA	Frango ao natural com cenoura cozida e esparguete
	SOBREMESA	Fruta da época
6ªfeira 22-03-2019	SOPA	Espinafres
	PRATO	Pastéis de bacalhau com arroz de coentros
	DIETA	Peixe grelhado com arroz de coentros
	SOBREMESA	Fruta da época
Sábado 23-03-2019	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Empadão de carne com arroz e salada de milho e alface
	DIETA	Carne estufada com arroz e salada de milho e alface
	SOBREMESA	Fruta da época
Domingo 24-03-2019	SOPA	Santa Teresinha (Arroz, ervilhas, cenoura, linguiça, ovo)
	PRATO	Pescada frita com arroz de tomate e legumes
	DIETA	Pescada cozida com legumes
	SOBREMESA	Fruta da época

Semana 2

2ªfeira 25-03-2019	SOPA	Alho francês
	PRATO	Arroz de peixe à Marinheiro
	DIETA	Arroz de peixe malandrinho
	SOBREMESA	Fruta da época
3ªfeira 26-03-2019	SOPA	Crema de cenoura
	PRATO	Frango assado com batata corada e couve salteada
	DIETA	Frango corado com batata e couve salteada
	SOBREMESA	Fruta da época

4ªfeira 27-03-2019	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Caldeirada de lulas
	DIETA	Pescada assada ao natural com arroz branco e milho
	SOBREMESA	Fruta da época

5ªfeira 28-03-2019	SOPA	Canja de massinhas
	PRATO	Frango estufado com esparguete e alface
	DIETA	Frango estufado simples com esparguete e alface
	SOBREMESA	Fruta da época

6ªfeira 29-03-2019	SOPA	Camponesa
	PRATO	Carapaus assados com puré misto (batata e cenoura)
	DIETA	Carapaus grelhados com legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época

Sábado 30-03-2019	SOPA	Sopa de nabiças
	PRATO	Bifinhos de peru com cogumelos e arroz de grelos
	DIETA	Bifinhos de peru grelhados com arroz de grelos
	SOBREMESA	Fruta da época

Domingo 31-03-2019	SOPA	Puré de coentros
	PRATO	Bacalhau à Brás com esparregado
	DIETA	Filetes assados ao natural com arroz de espinafres
	SOBREMESA	Fruta da época