



EMENTA - IDOSOS E ADULTOS

Jantar- **NOVEMBRO**



Elaborada pela nutricionista:
Dália Santos CP1345N

Semana 5

1	SOPA	Lombardo
	PRATO	Rojões com batata frita e salada mista
	DIETA	Carne de porco estufada simples com batata e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
2	SOPA	Cenoura com massinha
	PRATO	Saladinha de peixe com tomate
	DIETA	Saladinha de peixe com tomate
	SOBREMESA	Fruta da época
3	SOPA	Caldo de canja
	PRATO	Perna de frango assada com esparguete e macedónia
	DIETA	Perna de frango assada com esparguete e macedónia
	SOBREMESA	Fruta da época
4	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Abrótea grelhada com arroz de legumes
	DIETA	Abrótea grelhada com arroz de legumes
	SOBREMESA	Fruta da época

5	SOPA	Puré de alho francês
	PRATO	Febras de porco com macarrão e couves Bruxelas
	DIETA	Febras de porco com macarrão e couves Bruxelas
	SOBREMESA	Fruta da época

6	SOPA	Agrião
	PRATO	Peixe espada grelhado com legumes salteados
	DIETA	Peixe espada grelhado com legumes salteados
	SOBREMESA	Fruta da época

7	SOPA	Mogango com feijão manteiga
	PRATO	Pescada à Brás
	DIETA	Pescada cozida com arroz e alface
	SOBREMESA	Fruta da época

Semana 6

8	SOPA	Creme de coentros
	PRATO	Caldeirada de peixe
	DIETA	Pargo cozido com batata e couves de Bruxelas
	SOBREMESA	Fruta da época

9	SOPA	Couve à Portuguesa
	PRATO	Jardineira de peru
	DIETA	Jardineira de peru
	SOBREMESA	Fruta da época

10	SOPA	Santa Teresinha (Arroz, ervilha, cenoura, linguiça, ovo)
	PRATO	Chicharro assado com arroz de tomate
	DIETA	Chicharro assado com arroz branco e salada de tomate
	SOBREMESA	Fruta da época

11	SOPA	Alho francês
	PRATO	Macarronete de salmão e alface
	DIETA	Macarronete de salmão e alface
	SOBREMESA	Fruta da época

12	SOPA	Juliana
	PRATO	Empadão de carne e arroz com couve roxa
	DIETA	Espetadas de peru grelhadas com arroz e couve roxa
	SOBREMESA	Fruta da época

13	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Pescada assada no forno com batata e pimento
	DIETA	Pescada assada simples no forno com batata e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época

14	SOPA	Repolho
	PRATO	Bifinhos de frango com cogumelos e arroz de legumes
	DIETA	Bifes de frango grelhados com arroz de legumes
	SOBREMESA	Fruta da época

Semana 7

15	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

16	SOPA	Primavera
	PRATO	Costeletas de cebolada com esparguete e couve roxa
	DIETA	Costeletas ao natural com esparguete e couve roxa
	SOBREMESA	Fruta da época

17	SOPA	Espinafres
	PRATO	Pescada espiritual com salada mista
	DIETA	Pescada cozida com salada mista
	SOBREMESA	Fruta da época

18	SOPA	Creme de abóbora com coentros
	PRATO	Jardineira de frango
	DIETA	Jardineira de frango
	SOBREMESA	Fruta da época

19	SOPA	Nabiças
	PRATO	Tintureira de tomatada com batata e esparregado
	DIETA	Tintureira assada ao natural com arroz e esparregado
	SOBREMESA	Fruta da época

20	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Abrótea assada no forno com brócolos cozidos
	DIETA	Abrótea assada no forno com brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época

21	SOPA	Repolho
	PRATO	Arroz de pescada com coentros
	DIETA	Pescada cozida com arroz de coentros
	SOBREMESA	Fruta da época

Semana 8

22	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

23	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
24	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
25	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
26	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
27	SOPA	Espinafres
	PRATO	Pataniscas com arroz de tomate e cenoura ralada
	DIETA	Abrótea cozida com legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
28	SOPA	Creme de ervilhas
	PRATO	<i>Red fish</i> assado com batata e pimentos
	DIETA	<i>Red fish</i> ao natural com salada mista
	SOBREMESA	Fruta da época