



# ementa

06 a 12 MARÇO de 2023

## ALMOÇO



Elaborado por:

**Nutricionista Diana Sintra**

### Segunda-feira

Sopa

**Sopa de abóbora e espinafres**

Prato

**Almôndegas mistas c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 7, 14]

Dieta

**Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 14]

Vegetariano

**Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete** [1, 3, 6, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa

**Sopa de feijão**

Prato

**Peixe espada grelhado c/ arroz de espinafres e salada de tomate**[4, 14]

Dieta

**Peixe espada grelhado c/ arroz de espinafres e salada de tomate**[4, 14]

Vegetariano

**Legumes salteados c/ grão e broa**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa

**Sopa de nabiças**

Prato

**Jardineira de peru**[9, 10, 11, 14]

Dieta

**Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura**

Vegetariano

**Jardineira de tofu**[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Ovos mexidos c/ salsichas c/ arroz de cenoura e salada de alface** [1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

**Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface**[1, 4]

Vegetariano

**Caril de favas c/ arroz de legumes** [1, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Sexta-feira

Sopa

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Bacalhau assado c/ broa, batata e brócolos**[1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14]

Dieta

**Bacalhau grelhado c/ batata e brócolos**[4]

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ legumes e batata**[9, 10, 11]

Sobremesa

**Mousse de chocolate**[1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 14]

### SÁBADO

Sopa

**Sopa de grão**

Prato

**Carapau grelhado c/ arroz de grelos**[4]

Dieta

**Carapau grelhado c/ arroz de grelos**[4]

Vegetariano

**Salada de grão de bico, milho e brócolos**[1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa

**Sopa juliana**

Prato

**Rolo de carne picada c/ puré e salada de alface e pimento**[1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Dieta

**Rolo de carne picada c/ puré e salada de alface e pimento**[1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

**Estufado de legumes e feijão preto c/ batata**[9, 10, 11, 12]

Sobremesa

**Fruta da época**