



ementa

03 a 09 JULHO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:

Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento^[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Dieta

Bife porco grelh. c/ arroz cenoura e salada alface e pimento^[1, 4]

Vegetariano

Rancho vegetariano^[1, 3, 6, 8, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa primavera ^[9]

Prato

Caldeirada mista c/ salada de tomate^[4, 9, 10, 11, 13, 14]

Dieta

Caldeirada mista c/ salada de tomate^[4, 9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

Legumes salteados c/ feijão e batata ^[6, 12, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Caldo verde ^[1, 9]

Prato

Arroz de frango c/ couve^[9, 10, 11]

Dieta

Arroz de frango c/ couve^[9, 10, 11]

Vegetariano

Stroganoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate ^[1, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Solha frita c/ salada russa^[1, 4, 6, 9]

Dieta

solha assada ao natural c/ salada russa^[4, 9, 10, 11]

Vegetariano

Salada russa vegetariana^[9]

Sobremesa

Gelatina ^[1, 3, 6, 7, 8, 14]

Sexta-feira

Sopa

Sopa de alface

Prato

Frango estufado c/ massa e salada de alface e pepino^[1, 3, 9, 10, 11, 14]

Dieta

Hambúguer frango grelh. c/ massa e salada alface e pepino ^[1, 3, 6, 7, 9, 10, 14]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas^[1, 4]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de Favas

Prato

Pota à lagareiro c/ batata e brócolos^[13]

Dieta

Pota à lagareiro c/ batata e brócolos^[13]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate ^[14]

Dieta

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate ^[14]

Vegetariano

Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate ^[1, 5, 6, 8, 9, 10, 14]

Sobremesa

Fruta da época