



EMENTA RESPOSTAS SOCIAIS DE APOIO A 3ª IDADE

Semana de: 25/Janeiro/2021 a 31/Janeiro/2021

	PEQ. ALM.	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	CEIA
S e t e	Leite	Sopa Creme de legumes	Leite	Sopa Do dia	Chá
	cevada	Prato Geral Frango estufado com arroz branco	Cevada	Prato Geral Açorda de peru	
	Chá	Prato Ligeiro Frango estufado com arroz branco	Chá	Prato Ligeiro	Tostas
	Pão c/ manteiga	Sobremesa Fruta da época	Pão c/ queijo	Sobremesa Fruta da época	
T e r ç a	Leite	Sopa Agrião com ovo cozido	Leite	Sopa Do dia	Chá
	cevada	Prato Geral Massada de bacalhau com molho tomate e pimento	Cevada	Prato Geral Farinha de pau peixe	
	Chá	Prato Ligeiro Massada de bacalhau com molho tomate e pimento	Chá	Prato Ligeiro	Tostas
	Pão c/ manteiga	Sobremesa Fruta da época	Pão c/ fiambre	Sobremesa Fruta da época	
Q u i n t a	Leite	Sopa Nabos		Sopa Do dia	Chá
	cevada	Prato Geral Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto	Cevada	Prato Geral Quiche de cogumelos	
	Chá	Prato Ligeiro Bife de peru grelhado com arroz branco e coração cozido	Chá Pão c/ marmelad	Prato Ligeiro	Tostas
	Pão c/ manteiga	Sobremesa Bolo de queijo quark		Sobremesa fruta da época	
Q u i n t a	Leite	Sopa Creme de brócolos	Leite	Sopa Do dia	Chá
	cevada	Prato Geral Empadão de atum com salada alface	Cevada	Prato Geral Salada de atum e tomate	
	Chá	Prato Ligeiro Pescada cozida com batata e ovo	Chá	Prato Ligeiro	Tostas
	Pão c/ manteiga	Sobremesa Fruta da época	Pão c/ queijo	Sobremesa Fruta da época	
S e x t a	Leite	Sopa Coração e cenoura		Sopa Do dia	Chá
	cevada	Prato Geral Coxa de frango assada com arroz branco	iogurte	Prato Geral Sande de carne assada	
	Chá	Prato Ligeiro Arroz de frango	Bolacha Maria	Prato Ligeiro	Tostas
	Pão c/ manteiga	Sobremesa Fruta da época	Pão	Sobremesa Fruta do dia	
S á b a d o	Leite	Sopa Creme de abóbora	Leite	Sopa Do dia	Chá
	cevada	Prato Geral Massa de vitela	Cevada	Prato Geral salada de atum	
	Chá	Prato Ligeiro Massa de vitela	Chá	Prato Ligeiro	Tostas
	Pão c/ manteiga	Sobremesa fruta da época	Pão c/ queijo	Sobremesa Fruta do dia	
D o m i n g o	Leite	Sopa Coração	Leite	Sopa Do dia	Chá
	cevada	Prato Geral Salmão no forno com batata assada	Cevada	Prato Geral sande de queijo	
	Chá	Prato Ligeiro Salmão no forno com batata assada	Chá	Prato Ligeiro	Tostas
	Pão c/ manteiga	Sobremesa Bolo de iogurte	Pão c/ compota	Sobremesa Fruta do dia	

Notas:

Nutricionista Petra Cunha N°3649N

Petra Cunha