

De: 13/11/2017 a 19/11/2017

Ementa LAR - Pólo do Paraíso

	2ª Feira 13	3ª Feira 14	4ª Feira 15	5ª Feira 16	6ª Feira 17	Sábado 18	Domingo 19
SOPA	Legumes	Legumes	Canja	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
ALMOÇO	Jardineira	Filetes com arroz e batata frita	Frango grelhado com arroz de cenoura	Bacalhau à Gomes de Sá	Costeletas à Salsicheiro com massa	Rolo de pescada estufado com arroz	Vitela estufada com arroz e batata
DIETA	Jardineira	Filetes no forno com arroz	Frango grelhado com arroz de cenoura	Bacalhau à Gomes de Sá	Costeletas grelhadas com massa	Rolo de pescada estufado com arroz	Vitela estufada com arroz e batata
LEGUMES	Ervilha e cenoura	Alface	Coração	Tomate	Feijão-verde	Brócolos	Ervilha e cenoura
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Leite-creme/Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE	Pão com manteiga/Doce	Pão com queijo	Pão com marmelada	Pão com fiambre	Pão com marmelada	Pão com fiambre	Pão com queijo
JANTAR	Caldeirada de peixe	Massa de vitela	Pescada assada com arroz	Arroz à Valenciana	Raia grelhada com batata cozida	Massada de frango	Rissóis de peixe com arroz
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época



A laranja é uma fruta desta época rica em vitamina C, importante na prevenção de gripes e constipações. Deve ser consumida em natureza, uma vez que, ao ser transformada em sumo, perde fibra e vitaminas, e, consequentemente, diminui a sua riqueza nutricional.

A Nutricionista

Mariana Ferreira

A Diretora Técnica

