

MUNDOS DE VIDA

ESTRUTURA RESIDENCIAL SÉNIOR

EMENTAS



MUNDOS DE VIDA	PLANO DE EMENTAS	Ano 2014
-----------------------	-------------------------	----------

SERVIÇOS RESIDENCIAIS		
------------------------------	--	--

EMENTA 5	ALMOÇO	JANTAR
-----------------	---------------	---------------

SEGUNDA - FEIRA		
------------------------	--	--

SOPA PRATO PRINCIPAL PRATO DIETA SALADA SOBREMESA	ESPINAFRES BACALHAU À SETUBALENSE COM ARROZ PEIXE GRELHADO COM ARROZ ALFACE FRUTA	ESPINAFRES ARROZ DE FRANGO ARROZ DE FRANGO TOMATE FRUTA
---	---	---

TERÇA - FEIRA		
----------------------	--	--

SOPA PRATO PRINCIPAL PRATO DIETA SALADA SOBREMESA	PENCA VITELA COM ARROZ E BATATA ASSADA PÁ ASSADA COM ARROZ JULIANA DE CENOURA GELATINA	PENCA PEIXE FRESCO COM BATATA COZIDA PEIXE FRESCO COM BATATA COZIDA LEGUMES COZIDOS FRUTA
---	--	---

QUARTA – FEIRA		
-----------------------	--	--

SOPA PRATO PRINCIPAL PRATO DIETA SALADA SOBREMESA	CALDO VERDE FEIJOADA À TRANSMONTANA CARNE ESTUFADA COM ARROZ LEGUMES FRUTA	CALDO VERDE ARROZ DE MARISCO ARROZ DE PEIXE ALFACE FRUTA
---	--	--

QUINTA – FEIRA		
-----------------------	--	--

SOPA PRATO PRINCIPAL PRATO DIETA SALADA SOBREMESA	CANJA COM MIÚDOS SALADA RUSSA COM FILETES SALADA RUSSA COM PEIXE GRELHADO LEGUMES COZIDOS FRUTA	CANJA COM MIÚDOS MASSA COM CARNE MASSA COM CARNE AO NATURAL ERVILHAS FRUTA
---	---	--

SEXTA – FEIRA		
----------------------	--	--

SOPA PRATO PRINCIPAL PRATO DIETA SALADA SOBREMESA	JULIANA DE LEGUMES COSTELETA GRELHADA COM BATATA FRITA COSTELETA GRELHADA COM ARROZ PIMENTO SALTEADO FRUTA	JULIANA DE LEGUMES PEIXE FRESCO COM ARROZ DE LEGUMES PEIXE FRESCO COM ARROZ DE LEGUMES LEGUMES FRUTA
---	--	--

SÁBADO		
---------------	--	--

SOPA PRATO PRINCIPAL PRATO DIETA SALADA SOBREMESA	JULIANA DE LEGUMES POLVO COM MOLHO VERDE E BATATA PEIXE GRELHADO COM BATATA LEGUMES COZIDOS FRUTA	JULIANA DE LEGUMES PANADOS COM ARROZ DE CENOURA BIFE GRELHADO COM ARROZ BRANCO TOMATE FRUTA
---	---	---

DOMINGO		
----------------	--	--

SOPA PRATO PRINCIPAL PRATO DIETA SALADA SOBREMESA	JULIANA DE LEGUMES BORREGO ASSADO COM BATATA BORREGO ASSADO AO NATURAL ARROZ ALFACE E TOMATE FRUTA	PENCA PESCADA COZIDA COM BATATA PESCADA COZIDA COM BATATA FEIJÃO-VERDE FRUTA
---	--	--

(Ementa sujeita a alterações, quando necessário).

MUNDOS DE VIDA	PLANO DE EMENTAS	Ano 2014
-----------------------	-------------------------	----------

SERVIÇOS RESIDENCIAIS		
EMENTA 4	ALMOÇO	JANTAR

SEGUNDA – FEIRA		
SOPA	REPOLHO	REPOLHO
PRATO PRINCIPAL	MASSA ESPARGUETE COM CARNE	ARROZ DE TAMBORIL
PRATO DIETA	MASSA ESPARGUETE COM CARNE AO NATURAL	ARROZ DE TAMBORIL AO NATURAL
SALADA	ALFACE	TOMATE
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA

TERÇA – FEIRA		
SOPA	FEIJÃO-VERDE E ABÓBORA	FEIJÃO-VERDE E ABÓBORA
PRATO PRINCIPAL	PEIXE TINTUREIRA COM ARROZ DE FEIJÃO	OMELETE COM FIAMBRE E ARROZ
PRATO DIETA	SOLHA GRELHADA COM ARROZ DE LEGUMES	BIFE DE FRANGO COM ARROZ
SALADA	LEGUMES	ALFACE E CENOURA
SOBREMESA	GELATINA	FRUTA

QUARTA – FEIRA		
SOPA	JULIANA DE LEGUMES	JULIANA DE LEGUMES
PRATO PRINCIPAL	ARROZ DE PATO	MASSA COM FRANGO
PRATO DIETA	ARROZ DE PATO AO NATURAL	MASSA COM FRANGO AO NATURAL
SALADA	TOMATE	ALFACE
SOBREMESA	FRUTA	GELATINA

QUINTA – FEIRA		
SOPA	CANJA COM MIÚDOS	CANJA COM MIÚDOS
PRATO PRINCIPAL	PESCADA À DELICIA COM BATATA	BIFE DE PERÚ / BIFE DE VACA COM BATATA
PRATO DIETA	BIFE DE PERÚ COM ARROZ	BIFE DE PERÚ E ARROZ
SALADA	LEGUMES COZIDOS	ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA

SEXTA – FEIRA		
SOPA	NABIÇAS	NABIÇAS
PRATO PRINCIPAL	PÁ ASSADA COM ARROZ	PEIXE FRESCO COM ARROZ MALANDRINHO
PRATO DIETA	PÁ ASSADA AO NATURAL COM ARROZ	PEIXE FRESCO COM ARROZ DE LEGUMES
SALADA	LEGUMES SALTEADOS	JULIANA DE CENOURA
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA

SÁBADO		
SOPA	JULIANA DE LEGUMES	JULIANA DE LEGUMES
PRATO PRINCIPAL	BACALHAU ASSADO NA BRASA COM	ESCALOPES DE PERÚ COM ARROZ E BATATA
PRATO DIETA	PEIXE ASSADO NA BRASA COM BATATA	BIFE GRELHADO COM ARROZ BRANCO
SALADA	LEGUMES COZIDOS	TOMATE
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA

DOMINGO		
SOPA	PENCA	PENCA
PRATO PRINCIPAL	FEIJOADA COM ARROZ	PEIXE VERMELHO ASSADO COM BATATA
PRATO DIETA	VITELA ESTUFADA AO NATURAL ARROZ	PEIXE VERMELHO ASSADO COM BATATA
SALADA	ALFACE E TOMATE	ALFACE
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA

(Ementa sujeita a alterações, quando necessário).

MUNDOS DE VIDA	PLANO DE EMENTAS	Ano 2014
-----------------------	-------------------------	----------

SERVIÇOS RESIDENCIAIS		
EMENTA 3	ALMOÇO	JANTAR

SEGUNDA – FEIRA		
SOPA	ESPINAFRES	ESPINAFRES
PRATO PRINCIPAL	ALHEIRA COM ARROZ DE LEGUMES	COZIDO À PORTUGUESA COM ARROZ
PRATO DIETA	FRANGO ESTUFADO COM ARROZ	COZIDO DE CARNES MAGRAS COM ARROZ
SALADA	TOMATE	LEGUMES COZIDOS
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA

TERÇA – FEIRA		
SOPA	PENCA	PENCA
PRATO PRINCIPAL	PESCADA À MUNDOS DE VIDA	MASSA À LAVRADOR
PRATO DIETA	PESCADA COZIDA COM BATATA	MASSA COM CARNE AO NATURAL
SALADA	LEGUMES COZIDOS	ALFACE
SOBREMESA	GELATINA	FRUTA

QUARTA – FEIRA		
SOPA	CALDO VERDE	CALDO VERDE
PRATO PRINCIPAL	FEIJOADA COM ARROZ	PEIXE FRESCO COM ARROZ DE COUVE
PRATO DIETA	VITELA ESTUFADA COM ARROZ	PEIXE GRELHADO COM ARROZ DE COUVE
SALADA	ALFACE	TOMATE
SOBREMESA	FRUTA	GELATINA

QUINTA – FEIRA		
SOPA	CANJA COM MIÚDOS	CANJA COM MIÚDOS
PRATO PRINCIPAL	PATANISCAS COM ARROZ TOMATE	FRANGO ASSADO COM BATATA
PRATO DIETA	PEIXE GRELHADO COM ARROZ SECO	FRANGO ASSADO COM ARROZ
SALADA	ALFACE	LEGUMES SALTEADOS
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA

SEXTA – FEIRA		
SOPA	JULIANA DE LEGUMES	JULIANA DE LEGUMES
PRATO PRINCIPAL	COELHO ESTUFADO COM CENOURA E ARROZ	PEIXE FRESCO COM BATATA A MURRO
PRATO DIETA	COELHO ESTUFADO AO NATURAL E ARROZ	PEIXE FRESCO COM BATATA COZIDA
SALADA	JULIANA DE CENOURA	BRÓCOLOS
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA

SÁBADO		
SOPA	JULIANA DE LEGUMES	JULIANA DE LEGUMES
PRATO PRINCIPAL	FRANGO ESTUFADO COM PURÉ	ARROZ DE BACALHAU
PRATO DIETA	FRANGO ESTUFADO COM ARROZ	ARROZ DE PEIXE
SALADA	CENOURA E ERVILHAS	TOMATE
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA

DOMINGO		
SOPA	PENCA	PENCA
PRATO PRINCIPAL	VITELA ASSADA COM ARROZ E BATATA	CAPRICHOS DOURADINHOS COM ARROZ
PRATO DIETA	VITELA ASSADA COM ARROZ	BIFE DE PERÚ GRELHADO COM ARROZ
SALADA	ALFACE E TOMATE	ALFACE
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA

(Ementa sujeita a alterações, quando necessário).

MUNDOS DE VIDA	PLANO DE EMENTAS	Ano 2014
-----------------------	-------------------------	----------

SERVIÇOS RESIDENCIAIS		
EMENTA 2	ALMOÇO	JANTAR

SEGUNDA – FEIRA		
------------------------	--	--

SOPA	REPOLHO	ESPINAFRES
PRATO PRINCIPAL	MISTO DE CARNE ESTUFADA COM ARROZ	PESCADA COZIDA COM BATATA E OVO
PRATO DIETA	CARNE ESTUFADA AO NATURAL COM ARROZ	PESCADA COZIDA COM BATATA
SALADA	TOMATE	LEGUMES COZIDOS
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA

TERÇA – FEIRA		
----------------------	--	--

SOPA	FEIJÃO-VERDE E ABÓBORA	PENCA
PRATO PRINCIPAL	SALADA RUSSA COM ATUM	COSTELETA GRELHADA COM ARROZ
PRATO DIETA	SALADA RUSSA COM PEIXE GRELHADO	COSTELETA GRELHADA COM ARROZ
SALADA	LEGUMES COZIDOS	ALFACE
SOBREMESA	GELATINA	FRUTA

QUARTA – FEIRA		
-----------------------	--	--

SOPA	JULIANA DE LEGUMES	CALDO VERDE
PRATO PRINCIPAL	MASSA COM FRANGO	BIFE PERÚ/VACA COM BATATA FRITA
PRATO DIETA	MASSA COM FRANGO AO NATURAL	BIFE COM BATATA COZIDA
SALADA	ALFACE	TOMATE
SOBREMESA	FRUTA	GELATINA

QUINTA – FEIRA		
-----------------------	--	--

SOPA	CANJA COM MIÚDOS	CANJA COM MIÚDOS
PRATO PRINCIPAL	BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ	COSTELA ASSADA COM BATATA
PRATO DIETA	BACALHAU ASSADO COM ARROZ	VITELA ASSADA COM BATATA
SALADA	FEIJÃO-FRADE	LEGUMES SALTEADOS
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA

SEXTA – FEIRA		
----------------------	--	--

SOPA	NABIÇAS	JULIANA DE LEGUMES
PRATO PRINCIPAL	ROJÕES À MINHOTA	PEIXE FRESCO COM ARROZ TOMATE
PRATO DIETA	CARNE ESTUFADA COM ARROZ	PEIXE FRESCO COM ARROZ
SALADA	GRELOS SALTEADOS	ALFACE
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA

SÁBADO		
---------------	--	--

SOPA	JULIANA DE LEGUMES	JULIANA DE LEGUMES
PRATO PRINCIPAL	EMPADÃO DE CARNE	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA
PRATO DIETA	CARNE ESTUFADA COM BATATA	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA
SALADA	JULIANA DE CENOURA	TOMATE
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA

DOMINGO		
----------------	--	--

SOPA	PENCA	JULIANA DE LEGUMES
PRATO PRINCIPAL	BACALHAU À NARCISA	ARROZ DE FRANGO
PRATO DIETA	BACALHAU NA BRASA COM BATATA COZIDA	ARROZ DE FRANGO AO NATURAL
SALADA	ALFACE E TOMATE	ALFACE
SOBREMESA	FRUTA	FRUTA

(Ementa sujeita a alterações, quando necessário).

MUNDOS DE VIDA	PLANO DE EMENTAS	Ano 2014
-----------------------	-------------------------	----------

SERVIÇOS RESIDENCIAIS		
EMENTA 1	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA – FEIRA		
SOPA PRATO PRINCIPAL PRATO DIETA SALADA SOBREMESA	ESPINAFRES MASSA À LAVRADOR MASSA COM CARNE LEGUMES FRUTA	ESPINAFRES PATANISCAS COM ARROZ DE TOMATE PESCADA GRELHADA COM ARROZ ALFACE FRUTA
TERÇA – FEIRA		
SOPA PRATO PRINCIPAL PRATO DIETA SALADA SOBREMESA	PENCA BACALHAU E BATATA COZIDA BACALHAU E BATATA COZIDA GRÃO-DE-BICO GELATINA	PENCA BIFE DE PERÚ GRELHADO COM ARROZ BIFE DE PERÚ GRELHADO COM ARROZ ALFACE E COUVE ROXA FRUTA
QUARTA – FEIRA		
SOPA PRATO PRINCIPAL PRATO DIETA SALADA SOBREMESA	CALDO VERDE FRANGO ASSADO COM ARROZ DE CENOURA FRANGO ASSADO AO NATURAL COM ARROZ DE CENOURA ALFACE FRUTA	CALDO VERDE FILETES DE PESCADA COM SALADA RUSSA FILETES DE PESCADA GRELHADO COM SALADA RUSSA ERVILHAS E CENOURA GELATINA
QUINTA – FEIRA		
SOPA PRATO PRINCIPAL PRATO DIETA SALADA SOBREMESA	CANJA COM MIÚDOS RAIA FRITA COM ARROZ DE LEGUMES RAIA ASSADA COM ARROZ DE LEGUMES LEGUMES FRUTA	CANJA COM MIÚDOS COELHO ESTUFADO COM PURÉ COELHO ESTUFADO COM ARROZ LEGUMES SALTEADOS FRUTA
SEXTA – FEIRA		
SOPA PRATO PRINCIPAL PRATO DIETA SALADA SOBREMESA	JULIANA DE LEGUMES CARNE DE PORCO À ALENTEJANA VITELA ESTUFADA COM BATATA TOMATE FRUTA	JULIANA DE LEGUMES PEIXE FRESCO COM ARROZ DE PENCA PEIXE FRESCO COM ARROZ JULIANA DE CENOURA FRUTA
SÁBADO		
SOPA PRATO PRINCIPAL PRATO DIETA SALADA SOBREMESA	JULIANA DE LEGUMES CARNE ESTUFADA COM ARROZ CARNE ESTUFADA COM ARROZ JULIANA DE CENOURA FRUTA	JULIANA DE LEGUMES BATATAS À ESPANHOLA PEIXE ESTUFADO AO NATURAL COM BATATA TOMATE FRUTA
DOMINGO		
SOPA PRATO PRINCIPAL PRATO DIETA SALADA SOBREMESA	JULIANA DE LEGUMES COZIDO À PORTUGUESA CARNES MAGRAS COZIDAS COM ARROZ LEGUMES COZIDOS FRUTA	JULIANA DE LEGUMES RISSÓIS COM ARROZ BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ ALFACE FRUTA

(Ementa sujeita a alterações, quando necessário).