



EMENTA SEMANAL: ERPI E CENTRO DE DIA

SEMANA DE 03 a 09 de Outubro de 2016

DIA	PEQUENO-ALMOÇO	REFORÇO *	ALMOÇO	DIETA (ALMOÇO)	LANCHE	JANTAR	DIETA (JANTAR)	CEIA **
<b>Segunda-feira</b>	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: sopa de couve coração e feijão vermelho Prato: Ovos mexidos com arroz e salada de alface Sobremesa: Fruta	Ovo cozido com arroz e salada de alface	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de couve coração e feijão vermelho Prato: Batata cozida com ovo e hortaliça Sobremesa: Fruta	Igual	Cevada/ chá com pão ou bolachas Opção: iogurte
<b>Terça-feira</b>	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: canja Prato: filetes estufados com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde Sobremesa: Fruta	filetes cozidos com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: canja Prato: Bacalhau à Gomes de Sá Sobremesa: Fruta	Bacalhau cozido com arroz branco	Cevada/ chá com pão ou bolachas Opção: iogurte
<b>Quarta-feira</b>	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: sopa de legumes Prato: Frango assado com batata assada e macedónia de legumes Sobremesa: Fruta	Frango cozido com batata cozida e cozido e macedónia de legumes	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: salada russa com atum e ovos Sobremesa: Fruta	Igual	Cevada/ chá com pão ou bolachas Opção: iogurte
<b>Quinta-feira</b>	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: sopa de abóbora Prato: Meia desfeita (grão, batata, bacalhau e ovo) Sobremesa: Fruta	Igual	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de abóbora Prato: Arroz de frango Sobremesa: Fruta	Frango cozido e com arroz branco	Cevada/ chá com pão ou bolachas Opção: iogurte
<b>Sexta-feira</b>	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: sopa de feijão-verde Prato: massa à lavrador Sobremesa: Fruta	Carne cozida com massa cozida	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de feijão-verde Prato: Massa cotovelinhos com carne de vaca Sobremesa: Fruta	Carne cozida e massa cozida	Cevada/ chá com pão ou bolachas Opção: iogurte
<b>Sábado</b>	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: sopa de legumes Prato: costeletas com cebolada e batata cozida Sobremesa: Fruta	Costeletas cozidas com batata cozida	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: arroz de atum Sobremesa: Fruta	Atum com arroz branco	Cevada/ chá com pão ou bolachas Opção: iogurte
<b>Domingo</b>	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: sopa de legumes Prato: bife de peru com arroz de legumes e batata frita Sobremesa: Fruta	Bife de peru grelhado com arroz branco e legumes	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: salsichas com cebolada e arroz Sobremesa: Fruta	Salsichas cozidas com arroz branco	Cevada/ chá com pão ou bolachas Opção: iogurte

\*O reforço só será disponibilizado caso o intervalo entre o pequeno-almoço e o almoço seja superior a 3 horas

\*\* exclusiva para utentes da resposta ERPI

OBSERVAÇÕES: