



EMENTA SEMANAL: ERPI E CENTRO DE DIA

SEMANA DE 07 a13 de Novembro de 2016

DIA	PEQUENO-ALMOÇO	REFORÇO *	ALMOÇO	DIETA (ALMOÇO)	LANCHE	JANTAR	DIETA (JANTAR)	CEIA **
Segunda-feira	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: sopa de legumes Prato: Jardineira Sobremesa: Fruta	Carne cozida com massa cozida	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: Filetes no forno com arroz de cenoura Sobremesa: Fruta	Peixe cozido e arroz branco	Cevada/ chá com pão ou bolachas Opção: iogurte
Terça-feira	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: sopa de espinafres e grão Prato: Bolonhesa de atum Sobremesa: Fruta	Igual	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de espinafres e grão Prato: batata estufada com carne de vaca Sobremesa: Fruta	Carne cozida e batata cozida	Cevada/ chá com pão ou bolachas Opção: iogurte
Quarta-feira	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: sopa de brócolos Prato: Frango assado e arroz de cenoura Sobremesa: Fruta	Frango cozido com arroz e cenoura	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de brócolos Prato: Abrótea assada com batata assada Sobremesa: Fruta	Peixe cozido e batata cozida	Cevada/ chá com pão ou bolachas Opção: iogurte
Quinta-feira	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: sopa de cenoura e alho francês Prato: Tentáculos de pota com batata cozida e hortaliça Sobremesa: Fruta	Igual	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de cenoura e alho francês Prato: Frango estufado e arroz de legumes Sobremesa: Fruta	Frango cozido e arroz branco	Cevada/ chá com pão ou bolachas Opção: iogurte
Sexta-feira	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: sopa de feijão-verde Prato: Pá de porco estufado com arroz e macedónia de legumes Sobremesa: Fruta	Pá de porco cozido e arroz com legumes	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de feijão-verde Prato: rissóis de peixe com arroz de feijão Sobremesa: Fruta	Peixe cozido com arroz branco	Cevada/ chá com pão ou bolachas Opção: iogurte
Sábado	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: sopa de legumes Prato: Bacalhau à Gomes de Sá Sobremesa: Fruta	Bacalhau cozido com batata cozida	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: massa com carne de vaca Sobremesa: Fruta	Carne de vaca cozida com massa cozida	Cevada/ chá com pão ou bolachas Opção: iogurte
Domingo	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: sopa de legumes Prato: Frango assado com batata assada Sobremesa: Fruta	Frango cozido com batata cozida	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: massa de atum Sobremesa: Fruta	Massa de atum	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: