



## EMENTA SEMANAL: ERPI E CENTRO DE DIA

SEMANA DE 10 a 16 de Outubro de 2016

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