



EMENTA SEMANAL: ERPI E CENTRO DE DIA

SEMANA DE 14 a 20 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: Rancho Sobremesa: Fruta	Carne cozida com massa cozida	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: salada russa com atum e ovo Sobremesa: Fruta	Igual	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 couve portuguesa Prato: Raia no forno com arroz e legumes Sobremesa: Fruta	Peixe cozidos e com arroz e legumes	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de couve portuguesa Prato: jardineira 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 espinafres e feijão banco Prato: Bife de peru com esparguete e cogumelos Sobremesa: Fruta	Igual	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de espinafres e feijão banco Prato: Peixe vermelho assado e 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 couve-flor Prato: bacalhau à Gomes Sá e salada de alface Sobremesa: Fruta	bacalhau cozido com batata cozida e salada de alface	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de couve-flor Prato: massa com frango Sobremesa: Fruta	Frango cozido e massa cozida	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 agrião Prato: Rojões com arroz e salada de tomate Sobremesa: Fruta	Rojões cozidos com arroz e salada de tomate	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de agrião Prato: pescada cozida com batata e legumes Sobremesa: Fruta	Igual	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: carne de vaca aos cubos com massa esparguete Sobremesa: Fruta	Carne de vaca cozida com massa esparguete	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: batatas estufadas com carne de vaca Sobremesa: Fruta	Carne de vaca cozida com batata 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 do campo com arroz Sobremesa: Fruta	Frango cozido com arroz branco	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: massa de atum Sobremesa: Fruta	Igual	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: