



EMENTA SEMANAL: ERPI E CENTRO DE DIA

SEMAANA DE 24 a 30 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 legumes Prato: Massa cotovelinho com carne de vaca aos cubos e ervilhas e cenouras Sobremesa: Fruta	Carne de vaca cozida com massa cotovelinhos cozida e ervilhas e cenouras	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: Bacalhau à Gomes Sá Sobremesa: Fruta	Bacalhau cozido com batata cozida	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: sopa de brócolos Prato: Salada de delícias do mar e atum com batata cozida Sobremesa: Fruta	Igual	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de brocolos Prato: massa com carne Sobremesa: Fruta	Igual	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 feijão-frade Prato: Frango estufado com fusilli e legumes salteados Sobremesa: Fruta	Frango cozido com fusilli cozida e legumes	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: Rissóis peixe com arroz de legumes Sobremesa: Fruta	Peixe cozido e batata cozida	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 alho francês e cenoura Prato: Pescada cozida com batata e hortaliça Sobremesa: Fruta	Igual	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: arroz de frango Sobremesa: Fruta	Frango cozido e 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 couve coração Prato: Fêveras grelhadas com arroz e salada tomate Sobremesa: Fruta	Fêveras cozidas com arroz e salada tomate	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: espanholada Sobremesa: Fruta	Bacalhau cozido com batata 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: Batata cozida com pescada, cenoura e hortaliça Sobremesa: Fruta	Igual	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: bifanas com arroz Sobremesa: Fruta	Bifana cozida e 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: rojões com batata assada Sobremesa: Fruta	Rojões cozidos com batata cozida	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: arroz de atum Sobremesa: Fruta	Arroz branco e 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:**