



EMENTA SEMANAL: ERPI E CENTRO DE DIA

2016

SEMAANA DE 28 de Novembro a04 de Dezembro de

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: Massa à bolonhesa Sobremesa: Fruta	Carne de vaca cozida com massa cozida	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: Batata cozida com ovo e hortaliça 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 abóbora Prato: Petinga com arroz de feijão Sobremesa: Fruta	Peixe cozido com arroz branco	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: massa cotovelinhos com carne de vaca Sobremesa: Fruta	Massa cotovelinhos cozida com carne de vacca 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 feijão-verde Prato: Frango assado com fusilli e macedónia de legumes Sobremesa: Fruta	Frango cozido com fusilli cozido e macedónia d 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
Quinta-feira	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: sopa de couve portuguesa Prato: Carne de porco à alentejana com salada de alface Sobremesa: Fruta	Rojões cozidos com arroz com arroz e salada de alface	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
Sexta-feira	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: sopa de grão e cenoura Prato: Ovos mexidos com batata cozida e hortaliça Sobremesa: Fruta	Igual	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: rissóis de peixe com arroz de cenoura 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: Salada russa com filetes Sobremesa: Fruta	Igual	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
Domingo	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 cozido com arroz branco e legumes	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato arroz de atum Sobremesa: Fruta	Arroz branco com 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: