



EMENTA SEMANAL: ERPI E CENTRO DE DIA

SEMANA DE 19 a 25 de Setembro 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: 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
<b>Terça-feira</b>	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: sopa de legumes Prato: Filetes estufados com arroz e legumes Sobremesa: Fruta	Filetes cozidos e com arroz e legumes	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: jardineira Sobremesa: Fruta	Carne cozida e batata cozida	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 legumes 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 legumes Prato: Peixe vermelho assado e batata assada 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 legumes 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 legumes Prato: massa com frango Sobremesa: Fruta	Frango cozido e massa cozida	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 legumes 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 legumes Prato: pescada cozida com batata e legumes Sobremesa: Fruta	Igual	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: 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
<b>Domingo</b>	Pão simples/ manteiga Leite/cevada/chá Opção: Papa láctea	Cevada/ chá com pão/bolachas	Sopa: sopa de legumes Prato: bacalhau com batata assada e legumes Sobremesa: Fruta	Bacalhau cozido com batata cozida e legumes	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: cebolada de salsichas com arroz Sobremesa: Fruta	Salsicha com arroz branco	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:**