



EMENTA SEMANAL: ERPI E CENTRO DE DIA

SEMANA DE 05 a 11 de Setembro 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: massa à lavrador Sobremesa: Fruta	Carne 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: canja Prato: Rissóis de peixe com arroz e salada de tomate Sobremesa: Fruta	Peixe cozido com arroz e salada de tomate	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: Massa cotovelinhos com carne de vaca Sobremesa: Fruta	Carne cozida e massa 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 legumes Prato: Frango assado com esparguete e macedónia de legumes Sobremesa: Fruta	Frango cozido com esparguete cozido e macedónia de 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 legumes Prato: Abrótea cozida com batata cozida, cenoura 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 com 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 legumes Prato: Ovos mexidos com arroz e salada de alface Sobremesa: Fruta	Ovo cozido com arroz e salada de alface	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: Arroz à Gomes de Sá Sobremesa: Fruta	Bacalhau cozido com arroz barnco	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: costeletas com cebolada e batata cozida Sobremesa: Fruta	Costeletas cozidas com batata cozida	Pão com manteiga Leite/cevada/chá Opção: bolachas trituradas com fruta	Sopa: sopa de legumes Prato: arroz de atum Sobremesa: Fruta	Atum 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 grelhado com arroz branco e legumes	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

* 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: