

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 5 a 11 de Fevereiro de 2018



| Refeição | Pequeno-almoço | Reforço da manhã* | Almoço | Lanche | Jantar | Ceia** |
|----------|---|---|--|---|---|---|
| 2ª Feira | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá ^{1,7} Opção: Papa láctea ^{1,7} | Cevada/ chá e pão/bolachas ^{1,7} | Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho Prato principal: Bacalhau à gomes de Sá com feijão-verde ⁴ Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho Prato principal: Arroz de frango ¹ Prato dieta: Frango cozido com arroz Sobremesa: Fruta | Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷ |
| 3ª Feira | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá ^{1,7} Opção: Papa láctea ^{1,7} | Cevada/ chá e pão/bolachas ^{1,7} | Sopa: sopa de legumes Prato principal: Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada salteada com ervilhas ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida com esparguete cozida, cenoura raspada salteada com ervilhas Sobremesa: Fruta | Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: sopa de legumes Prato principal: Salada russa com atum e ovo ^{3,4} Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta | Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷ |
| 4ª Feira | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá ^{1,7} Opção: Papa láctea ^{1,7} | Cevada/ chá e pão/bolachas ^{1,7} | Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Abrótea assada com molho de cebola e pimento, arroz e salada de alface ^{1,4} Prato dieta: Abrótea cozida com arroz branco Sobremesa: Fruta | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Massa à lavrador ¹ Prato dieta: Massa cozida com carne cozida Sobremesa: Fruta | Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷ |
| 5ª Feira | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá ^{1,7} Opção: Papa láctea ^{1,7} | Cevada/ chá e pão/bolachas ^{1,7} | Sopa: sopa de couve portuguesa Prato principal: Frango assado com batata frita e salada de tomate Prato dieta: Frango cozido com batata cozida e salada de tomate Sobremesa: Fruta | Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: sopa de couve portuguesa Prato principal: Espanholada ¹ Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta | Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷ |
| 6ª Feira | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá ^{1,7} Opção: Papa láctea ^{1,7} | Cevada/ chá e pão/bolachas ^{1,7} | Sopa: Creme de legumes Prato principal: Raia estufada com salada russa ⁴ Prato dieta: Raia cozida com salada russa Sobremesa: Fruta | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Creme de legumes Prato principal: Farinha de pau de frango ¹ Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta | Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷ |
| Sábado | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá ^{1,7} Opção: Papa láctea ^{1,7} | Cevada/ chá e pão/bolachas ^{1,7} | Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Massa à lavrador ¹ Prato de dieta: Massa cozida com carne de vaca cozida Sobremesa: Fruta | Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Batata cozida com ovo e hortaliça ^{3,4,3} Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta | Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷ |
| Domingo | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá ^{1,7} Opção: Papa láctea ^{1,7} | Cevada/ chá e pão/bolachas ^{1,7} | Sopa: Sopa de couve coração Prato principal: Rojões com batata assada e salada de alface Prato dieta: Rojões cozidos com batata cozida e salada de alface Sobremesa: Doce ^{1,3,7} | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa de couve coração Prato principal: Massa de atum ^{4,1} Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta | Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷ |

Observações/ Alterações (especificar/data/rubrica)

| |
|--|
| |
|--|

* 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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos e Moluscos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim e frutos de casca rija, 6-Soja, 7-Leite, 8-Aipo, 9-Mostarda, 10-Dióxido de enxofre e sulfitos e 11-Tremoço.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.