

# EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 19 a 25 de Março de 2018



Refeição	Pequeno-almoço	Reforço da manhã*	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia**
2ª Feira	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho <b>Prato principal:</b> Bacalhau à gomes de Sá com feijão-verde <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho <b>Prato principal:</b> Arroz de frango <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Frango cozido com arroz <b>Sobremesa:</b> Fruta	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
3ª Feira	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada salteada com ervilhas <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com esparguete cozida, cenoura raspada salteada com ervilhas <b>Sobremesa:</b> Fruta	Pão com queijo e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Salada de tentáculos de pota com grão e ovo <sup>1,3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
4ª Feira	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de feijão-verde <b>Prato principal:</b> Petinga com arroz malandro de feijão <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Peixe cozido com arroz malandro de feijão <b>Sobremesa:</b> Fruta	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de feijão-verde <b>Prato principal:</b> Massa à lavrador <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Massa cozida com carne cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
5ª Feira	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: sopa de couve portuguesa <b>Prato principal:</b> Bifinhos de frango grelhados com massa espiral e jardineira de legumes (ervilha, cenoura feijão verde) <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: sopa de couve portuguesa <b>Prato principal:</b> Farinha de pau de frango <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
6ª Feira	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de grão e cenoura <b>Prato principal:</b> Filete de pescada no forno com arroz e salada de alface <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Posta de pescada cozida com arroz e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de grão e cenoura <b>Prato principal:</b> Caldeirada de bacalhau <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
Sábado	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Feijoada à portuguesa <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com feijão cozido e arroz branco <b>Sobremesa:</b> Fruta	Pão com doce e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Arroz de carnes <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
Domingo	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: creme de legumes <b>Prato principal:</b> Pá de porco assada com batata assada e salada de alface <b>Prato dieta:</b> Pá de porco cozida com batata cozida salada de alface <b>Sobremesa:</b> Doce <sup>1,3,7</sup>	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: creme de legumes <b>Prato principal:</b> Massa de atum <sup>4,1</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>

## 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.