

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 26 de Março a 03 de Abril 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 coração Prato principal: Rancho (massa macarrão, carne de vaca, carne de porco, grão e cenoura) ¹ Prato dieta: Carne cozida com massa branca, grão e cenoura Sobremesa: Fruta	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de coração Prato principal: Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura ^{1,3,4} Prato dieta: Peixe cozido com arroz de cenoura 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 couve portuguesa Prato principal: Solha assada com arroz branco e salada de tomate ^{1,4} Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve portuguesa Prato principal: Estufado de carnes com massa espiral ¹ Prato dieta: Carne vaca cozida com massa espiral cozida 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 couve-flor e feijão branco Prato principal: Frango assado, com massa esparguete e salada de alface ¹ Prato dieta: Frango cozido, arroz e salada de tomate Sobremesa: Fruta	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve-flor e feijão branco Prato principal: Salada de grão com batata, ovo, migas de bacalhau e molho verde ^{3,4} Prato dieta: Igual 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 feijão-verde Prato principal: Posta de pescada estufada com arroz e salada de tomate ^{1,4} Prato dieta: Posta de pescada cozida com arroz 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 feijão-verde Prato principal: Bifinhos de frango estufados com puré de batata Prato dieta: Bifinhos de frango cozidos com puré de batata Sobremesa: Fruta	Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷
6ª Feira FERIADO	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: Bacalhau à Gomes Sá e salada de tomate 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 legumes Prato principal: Bolonhesa de atum ^{1,4} 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: Caldo verde Prato principal: Bifanas com arroz de feijão ¹ Prato dieta: febras grelhadas com arroz de feijão Sobremesa: Fruta	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Caldo verde Prato principal: Salsichas de cebolada com batata cozida e feijão verde Prato dieta: Salsichas ao natural com batata cozida e feijão verde Sobremesa: Fruta	Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷
Domingo PÁSCOA	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 branca Prato principal: Frango assado com batata assada e salada de alface Prato dieta: Frango cozido com batata cozida e salada de alface Sobremesa: Fruta	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve branca Prato principal: Arroz de bacalhau ^{1,4} Prato dieta: Bacalhau cozido com arroz Sobremesa: Fruta	Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷
Observações/ Alterações (especificar/data/rubrica)						

Mod.79.04

* 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.