

# EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 5 a 11 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 alho francês Prato principal: Bolonhesa de atum com ervilhas e cenoura <sup>4,1</sup> Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Peito de peru estufado com arroz de cenoura <sup>1</sup> Prato dieta: Peito de peru cozido com arroz de cenoura Sobremesa: 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: Canja Prato principal: Carne de vaca à jardineira (batata, cenoura, ervilha, feijão verde) Prato dieta: Carne de vaca cozida com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) Sobremesa: Fruta	Pão com queijo e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Canja Prato principal: Filetes de pescada com arroz de legumes <sup>1,4</sup> Prato dieta: Filetes cozidos com arroz de legumes Sobremesa: 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 grão e cenoura Prato principal: Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade e arroz <sup>1,3,4</sup> Prato dieta: Pescada cozida com arroz branco e salada de feijão-frade Sobremesa: 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 Prato principal: Massa cotovelinhos com carne de vaca estufada <sup>1</sup> Prato dieta: Massa cotovelinhos cozida com carne de vaca cozida Sobremesa: 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 e feijão branco Prato principal: Coxinhas de frango assadas com massa espiral e salada de cenoura <sup>1</sup> Prato dieta: Coxinhas de frango cozidas com massa espiral cozida e salada de cenoura Sobremesa: 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 e feijão branco Prato principal: Batata cozida com ovos e hortaliça <sup>3</sup> Prato dieta: Igual Sobremesa: 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 legumes Prato principal: Pescada estufada com molho de marisco, arroz e salada de alface <sup>1,4</sup> Prato dieta: Pescada cozida com arroz e salada de alface Sobremesa: Fruta	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Frango assado com batata assada Prato dieta: Frango cozido com batata cozida Sobremesa: 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 Prato principal: Batatas estufadas com carne de vaca Prato dieta: Carne de vaca cozida com batata cozida Sobremesa: 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 Prato principal: Bifanas com arroz e salada de tomate <sup>1</sup> Prato dieta: Febras grelhadas com arroz e salada de tomate Sobremesa: 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 cenoura Prato principal: Frango do campo estufado com arroz e legumes salteados <sup>1</sup> Prato dieta: Frango do campo cozido com arroz e legumes salteados Sobremesa: 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 cenoura Prato principal: Massa de atum <sup>1,4</sup> Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
<b>Observações/ Alterações (especificar/data/rubrica)</b>						

\* 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.