

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 28 de maio a 3 de junho 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 Prato principal: Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade e arroz ^{1,4} Prato dieta: Pescada cozida com arroz branco e salada de feijão-frade Sobremesa: Fruta	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve coração Prato principal: Peito de frango estufado com arroz de cenoura ¹ Prato dieta: Peito de frango 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: Creme de legumes 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 queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Salada russa com atum e ovo ³ 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 grão e cenoura Prato principal: Raia estufada com arroz e salada de tomate ^{1,4} Prato dieta: Raia cozida com arroz 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 grão e cenoura Prato principal: Massa cotovelinhos com carne de vaca estufada Prato dieta: Massa cotovelinhos cozida com carne de vaca 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 e feijão branco Prato principal: Coxinhas de frango assadas com batata frita e salada de alface Prato dieta: Coxinhas de frango assadas com batata cozida e salada de alface Sobremesa: Fruta	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve portuguesa e feijão branco Prato principal: Arroz de atum ^{1,4} 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: Sopa de legumes Prato principal: Ovos mexidos com arroz primavera e salada de alface 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: Batatas à espanhola 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: Sopa de legumes Prato principal: Carne de vaca à jardineira Prato dieta: Carne de vaca cozida com batata 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: Filetes de pescada com arroz de legumes ^{1,4} Prato dieta: Filetes cozidos com arroz de legumes 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: Creme de cenoura 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: Creme de cenoura Prato principal: Massa de atum ^{1,4} 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.