

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 18 a 24 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 coração Prato principal: Picado de carne com esparguete, ervilhas e cenoura ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida com esparguete cozida, ervilha 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 ^{4,3,1} Prato dieta: Igual 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: Salada de delícias do mar com batata, atum e ovo ^{4,3} 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: Rancho ¹ Prato dieta: Carne vaca cozida com massa 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: Rojões com arroz e salada de alface ¹ Prato dieta: Rojões cozidos 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 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: Abrótea cozida com batata cozida e hortaliça ⁴ Prato dieta: Igual 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 arroz ¹ Prato dieta: Bifinhos de frango cozidos com arroz 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: Espanholada 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: Bacalhau à Gomes de Sá com feijão-verde ⁴ Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Caldo verde Prato principal: Estufado de carnes com arroz primavera ¹ Prato dieta: Carne cozida com arroz 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 branca Prato principal: Pá de porco com batata assada e salada de alface Prato dieta: Pá de porco cozida 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: Bolonhesa 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.