

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 01 a 07 de outubro 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: Rancho e cenoura cozida ¹ Prato dieta: Carne de vaca estufada com macarrão e cenoura cozida ¹ Sobremesa: Melancia	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve coração Prato principal: Filete de pescada no forno com arroz e ervilhas ^{1,4} Prato dieta: Filete de pescada no forno com arroz e ervilhas ^{1,4} Sobremesa: Maçã	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 cenoura Prato principal: Bolinhos de bacalhau c/ feijão frade e arroz e couve flor ^{1,3,4} Prato dieta: Bacalhau com batata cozida e couve flor ¹ Sobremesa: Banana	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Jardineira e couve coração cozida ¹ Prato dieta: Jardineira e couve coração cozida ¹ Sobremesa: Pera	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 Prato principal: Perninha de frango grelhada com esparguete e salada de alface ¹ Prato dieta: Perninha de frango grelhada com esparguete e salada de alface ¹ Sobremesa: Melão	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve-flor Prato principal: Abrótea assada com batata assada e feijão verde ⁴ Prato dieta: Abrótea assada com batata assada e feijão verde ⁴ Sobremesa: Maçã	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: Creme de Abóbora Prato principal: Filete de pescada crocante com salada russa e salada de tomate ^{4,3} Prato dieta: Filete de pescada estufado com salada russa e salada de tomate ⁴ Sobremesa: Laranja	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de Abóbora Prato principal: Frango estufado com espirais e cenoura cozida ¹ Prato dieta: Frango estufado com espirais e cenoura cozida ¹ Sobremesa: Laranja	Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷
6ª Feira FERIADO Implantação da República	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá ^{1,7} Opção: Papa láctea ^{1,7}	Cevada/ chá e pão/bolachas ^{1,7}	Sopa: Sopa de alho-francês Prato principal: Pá de porco estufada com arroz de cenoura e brócolos cozidos ¹ Prato dieta: Pá de porco estufada com arroz de cenoura e brócolos cozidos ¹ Sobremesa: Gelatina	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de alho-francês Prato principal: Pescada cozida com batata e ovo e repolho cozido ^{4,3} Prato dieta: Pescada cozida com batata e ovo e repolho cozido ^{4,3} Sobremesa: Pera	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: Meia desfeita com cenoura e coração ⁴ Prato de dieta: Meia desfeita com cenoura e coração ⁴ Sobremesa: Kiwi	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Caldo verde Prato principal: Fêvera estufada com esparguete e feijão verde ¹ Prato de dieta: Fêvera estufada com esparguete e feijão verde ¹ Sobremesa: Melancia	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 lentilhas Prato principal: Carne de porco à Alentejana e salada de alface Prato dieta: Carne de porco estufada com batata estufada e salada de alface Sobremesa: Laranja	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Raia estufada com arroz de cenoura e brócolos ^{4,1} Prato dieta: Raia estufada com arroz de cenoura e brócolos ^{4,1} Sobremesa: Banana	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.