

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 15 a 21 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: Creme de abóbora Prato principal: Massa à Lavrador e Juliana de legumes ¹ Prato dieta: Carne de vaca estufada com macarrão e Juliana de legumes ¹ Sobremesa: Kiwi	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de abóbora Prato principal: Rissóis de peixe com arroz de cenoura, ervilhas e cenoura ^{3,4} Prato dieta: Pescada grelhada com arroz de cenoura, ervilhas e cenoura ^{3,4} Sobremesa: Pêra	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 brócolos Prato principal: Red fish no forno com arroz e salada de tomate ^{1,4} Prato dieta: Red fish no forno com arroz e salada de tomate ^{1,4} Sobremesa: Pêssego em calda	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Jardineira com arroz e salada de alface ¹ Prato dieta: Jardineira com arroz e salada de alface ¹ Sobremesa: Maçã	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 lentilhas Prato principal: Bife de peru de cebolada com esparguete e salada de alface ¹ Prato dieta: Bife de peru estufado com esparguete e salada de alface ¹ Sobremesa: Melancia	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Pescada cozida com batata e couve coração ⁴ Prato dieta: Pescada cozida com batata e couve coração ⁴ Sobremesa: Banana	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 alho francês Prato principal: Filete de pescada com arroz de cenoura e brócolos ^{1,4} Prato dieta: Filete estufado com arroz de cenoura e brócolos ^{1,4} Sobremesa: Laranja	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Frango assado com esparguete e couve flor ¹ Prato dieta: Frango assado com esparguete e couve flor ¹ Sobremesa: Pêssego	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: Caldo verde Prato principal: Rojões com arroz de cenoura e salada de cenoura ¹ Prato dieta: Carne de porco estufada com arroz de cenoura ¹ Sobremesa: Arroz doce ^{1,3}	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Caldo verde Prato principal: Raia estufada com batata cozida e feijão verde ⁴ Prato dieta: Raia estufada com batata cozida e feijão verde ⁴ Sobremesa: Pêra	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 cenoura e ervilha Prato principal: Abrótea assada com batata assada e feijão verde ⁴ Prato dieta: Abrótea assada com batata assada e feijão verde ⁴ Sobremesa: Melancia	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha Prato principal: Coxa de frango assado com espirais e couve coração ¹ Prato dieta: Coxa de frango assado com espirais e couve coração ¹ Sobremesa: Banana	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 legumes Prato principal: Feijoada e Juliana de legumes Prato dieta: Carne de vaca estufada com arroz ¹ Sobremesa: Laranja	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Filete de pescada estufado com puré e cenoura cozida ⁴ Prato dieta: Filete de pescada estufado com puré e cenoura cozida ⁴ Sobremesa: Kiwi	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.