

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 24 a 30 de Setembro 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 feijão-verde Prato principal: Bolonhesa de atum com cenoura e ervilhas salteadas ^{1,4} Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Escalopes de frango estufados com puré de batata Prato dieta: Frango cozido com puré de batata 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 legumes Prato principal: Bifes de peru grelhados com cogumelos, arroz de cenoura e salada mista ¹ Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: sopa de legumes Prato principal: Batata cozida com ovo e hortaliça 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 couve coração e feijão vermelho Prato principal: Bacalhau à Gomes Sá e salada de alface ⁴ Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho Prato principal: Bifanas com arroz de feijão ¹ Prato dieta: Febras cozidas com arroz branco 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 Prato principal: Massa à lavrador ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida com massa cozida Sobremesa: Fruta	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: sopa de couve portuguesa Prato principal: Douradinhos no forno com arroz de legumes ^{1,4} Prato dieta: Peixe cozido com arroz de legumes 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 grão e cenoura Prato principal: Raia no forno com arroz e salada de alface ^{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: Batatas estufadas com carne Prato dieta: Batata cozida com carne cozida 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: 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: Arroz de carnes ¹ Prato dieta: Igual 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 legumes Prato principal: Frango assado com batata assada e salada de alface Prato dieta: Frango cozido 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 legumes Prato principal: Massa de atum ^{4,1} 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.