

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 29 de outubro a 4 de novembro 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: Massa à Lavrador e cenoura cozida ¹ Prato dieta: Carne de vaca estufada com macarrão e cenoura cozida ^{1,4} Sobremesa: Banana	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Filete de pescada estufado com puré e feijão verde ⁴ Prato dieta: Filete de pescada estufado com puré e feijão verde ⁴ Sobremesa: Melancia	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 abóbora Prato principal: Abrótea assada com batata cozida e couve coração cozida ⁴ Prato dieta: Abrótea assada com batata cozida e couve coração cozida ⁴ Sobremesa: Kiwi	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de abóbora Prato principal: Arroz de carnes e couve coração cozida ¹ Prato dieta: Arroz de carnes e couve coração cozida ¹ Sobremesa: Pêra	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 cenoura e ervilha Prato principal: Bife de frango grelhado com esparguete e salada de tomate ¹ Prato dieta: Bife de frango grelhado com esparguete e salada de tomate ¹ Sobremesa: laranja	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha Prato principal: Badejo assado com batata cozida e feijão verde ¹ Prato dieta: Badejo assado com batata cozida e feijão verde ¹ Sobremesa: Maçã assada	Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷
5ª Feira FERIADO DIA DE TODOS OS SANTOS	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: Massa à bolonhesa e salada de cenoura ^{1,4} Prato dieta: Massa à bolonhesa e salada de cenoura ^{1,4} Sobremesa: Maçã	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve flor Prato principal: Frango estufado com espirais e couve flor ¹ Prato dieta: Frango estufado com espirais e couve flor ¹ Sobremesa: Melão	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 couve coração Prato principal: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface ^{1,4} Prato dieta: Filete no forno com arroz de cenoura e salada de alface ^{1,4} Sobremesa: Pêra	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de grão e cenoura Prato principal: Salada de feijão frade com atum e arroz e repolho cozido ^{1,4} Prato dieta: Pescada assada com arroz e repolho cozido ^{1,4} Sobremesa: Maçã	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 couve flor Prato principal: Filetes de pescada com salada russa e feijão verde ⁴ Prato dieta: Pescada estufada com batata e feijão verde ⁴ Sobremesa: Kiwi	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve flor Prato principal: Costeleta estufada com espirais, cenoura e ervilha ¹ Prato dieta: Costeleta estufada com espirais, cenoura e ervilha 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 alho francês Prato principal: Rojões com arroz e cenoura cozida ¹ Prato dieta: Carne de porco estufada com arroz ¹ Sobremesa: Laranja	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Rissóis de peixe com arroz de cenoura e brócolos ^{1,1} Prato dieta: Pescada grelhada com arroz de cenoura e brócolos ^{4,1} Sobremesa: MPêra	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.