

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA



Semana: 26 de novembro a 02 de dezembro 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: Bolonhesa de atum com ervilha e cenoura ^{1,4} Prato dieta: Bolonhesa de atum com ervilha e cenoura ^{1,4} Sobremesa: Maçã	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve coração Prato principal: Carne de vaca estufada com batata e couve flor Prato dieta: Carne de vaca estufada com batata e couve flor 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 à Lavrador Prato principal: Fêveras grelhadas com arroz de feijão e cenoura cozida ¹ Prato dieta: Fêveras grelhadas com arroz de feijão e cenoura cozida ¹ Sobremesa: Kiwi	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa à Lavrador Prato principal: Abrótea estufada com batata cozida e feijão verde ⁴ Prato dieta: Abrótea estufada com batata cozida e feijão verde ⁴ Sobremesa: Kiwi	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 brócolos Prato principal: Pescada estufada com batata assada e couve flor ⁴ Prato dieta: Pescada cozida com batata cozida e couve flor ⁴ Sobremesa: Banana	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Bifanas com puré e brócolos Prato dieta: Bifanas estufadas ao natural com puré e brócolos 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: Sopa de couve flor Prato principal: Frango estufado com massa cotovelinhos e feijão verde ¹ Prato dieta: Frango estufado com massa cotovelinhos e feijão verde ¹ Sobremesa: Laranja	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve flor Prato principal: Filete de pescada no forno com arroz de ervilhas e couve coração ^{1,4} Prato dieta: Filete de pescada no forno com arroz de ervilhas e couve coração ^{1,4} Sobremesa: Pêra	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 feijão Branco Prato principal: Salada de grão com batata, bacalhau e ovo e cenoura cozida ^{1,3,4} Prato dieta: Abrótea assada com batata cozida e cenoura cozida ¹ Sobremesa: Tangerina	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão branco Prato principal: Frango estufado com esparguete e ervilha e cenoura ¹ Prato dieta: Frango estufado com esparguete e ervilha e cenoura ¹ Sobremesa: Maçã	Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷
Sábado FERIADO RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA	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: Cozido simples (carne frango + vaca) e cenoura cozida e repolho Prato dieta: Cozido simples (carne frango + vaca) e cenoura cozida e repolho Sobremesa: Kiwi	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Caldo verde Prato principal: Raia estufada com arroz e couve flor ^{1,4} Prato dieta: Raia estufada com arroz e couve flor ^{1,4} Sobremesa: Pêra	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: Pá de porco assada com batata assada e couve coração Prato dieta: Pá de porco assada com batata assada e couve coração 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: Caldeirada de peixe e brócolos ⁴ Prato dieta: Caldeirada de peixe e brócolos ⁴ Sobremesa: Maçã	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.