

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 10 a 16 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 cenoura e ervilha Prato principal: Salada de atum, grão e batata cozida ⁴ Prato dieta: Batata cozida, grão e atum ⁴ Sobremesa: Kiwi	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha Prato principal: Esparguete com carne de vaca aos cubos e macedónia de legumes ¹ Prato dieta: Esparguete com carne de vaca aos cubos e macedónia de legumes ¹ Sobremesa: Banana	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 feijão verde Prato principal: Ovos mexidos com fiambre e arroz e cenoura cozida ^{1,3} Prato dieta: Ovos mexidos com fiambre e arroz e cenoura cozida ^{1,3} Sobremesa: Pêra	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Filete de pescada no forno com batata cozida e couve flor ⁴ Prato dieta: Filete de pescada no forno com batata cozida e couve flor ⁴ 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: Creme de legumes Prato principal: Pescada estufada com batata assada e couve coração ⁴ Prato dieta: Raia estufada com arroz de cenoura e couve coração ^{1,4} Sobremesa: Tangerina	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Fêveras de cebolada com puré de batata e feijão verde Prato dieta: Fêveras de cebolada com puré de batata e feijão verde Sobremesa: Pêra	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 feijão encarnado Prato principal: Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface ¹ Prato dieta: Bife de frango grelhado com esparguete e salda de alface ¹ Sobremesa: Banana	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão encarnado Prato principal: Douradinhos no forno com arroz e couve coração ^{1,4} Prato dieta: Douradinhos no forno com arroz e couve coração ^{1,4} Sobremesa: Kiwi	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 brócolos Prato principal: Bacalhau à Gomes de Sá e brócolos cozidos ⁴ Prato dieta: Bacalhau cozido com batata cozida e brócolos cozidos ⁴ Sobremesa: Maçã	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Frango estufado com macarrão e cenoura cozida ¹ Prato dieta: Frango estufado com macarrão e cenoura cozida ¹ 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 couve flor Prato principal: Carne de vaca primaveril com arroz e macedónia de legumes ¹ Prato dieta: Carne de vaca estufada com arroz e macedónia de legumes ¹ Sobremesa: Laranja	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve flor Prato principal: Filetes de pescada assada com puré e couve flor ⁴ Prato dieta: Filetes de pescada assada com puré e couve flor ⁴ Sobremesa: Maçã	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 à lavrador Prato principal: Carne de porco à alentejana e salada de alface Prato dieta: Carne de porco cozida com batata cozida e salada de alface Sobremesa: Banana	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa à lavrador Prato principal: Carne de vaca estufada com espirais ¹ Prato dieta: Carne de vaca estufada com espirais ¹ Sobremesa: Iogurte	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.