

# EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 17 a 23 de dezembro de 2018



Refeição	Pequeno-almoço	Reforço da manhã*	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia**
2ª Feira	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Massa à Lavrador e couve coração <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada com macarrão e couve coração <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Kiwi	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Rissóis de peixe com arroz de cenoura e ervilhas e cenoura <sup>3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada grelhada com arroz de cenoura e ervilhas e cenoura <sup>3,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Pêra	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
3ª Feira	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de brócolos <b>Prato principal:</b> Red fish no forno com arroz e cenoura cozida <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Red fish no forno com arroz e cenoura cozida <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Tangerina	Pão com queijo e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de brócolos <b>Prato principal:</b> Jardineira com arroz <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Jardineira com arroz <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
4ª Feira	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Bife de peru de cebolada com esparguete e couve coração cozido <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Bife de peru estufado com esparguete e couve corção cozido <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Pêra	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Meia desfeita e feijão verde <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Meia desfeita e feijão verde <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Banana	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
5ª Feira	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de alho francês <b>Prato principal:</b> Filete de pescada estufado com arroz de cenoura e brócolos <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Filete estufado com arroz de cenoura e brócolos <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Laranja	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de alho francês <b>Prato principal:</b> Frango assado com esparguete e couve flor <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Frango assado com esparguete e couve flor <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
6ª Feira	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: Caldo verde <b>Prato principal:</b> Rojões com arroz de cenoura e salada de alface <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de porco estufada com arroz de cenoura e salada de alface <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Kiwi	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Caldo verde <b>Prato principal:</b> Tintureira cozida com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Tintureira cozida com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Pêra	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
Sábado	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha <b>Prato principal:</b> Abrótea assada com batata assada e cenoura cozida <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Abrótea assada com batata assada e cenoura cozida <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã	Pão com doce e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha <b>Prato principal:</b> Coxa de frango assado com espirais e couve coração <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Coxa de frango assado com espirais e couve coração <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Banana	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
Domingo	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Feijoada e juliana de legumes <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada com arroz e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Tangerina	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Filete de pescada estufado com puré e brócolos <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Filete de pescada estufado com puré e brócolos <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Kiwi	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
<b>Observações/ Alterações (especificar/data/rubrica)</b>						

\* 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.