

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 14 a 20 de janeiro de 2019



| 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: Creme de cenoura Prato principal: Jardineira com arroz, ervilha e cenoura ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida com arroz, ervilha e cenoura ¹ Sobremesa: Kiwi | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Pescada grelhada com arroz de cenoura e couve flor ^{3,4} Prato dieta: Pescada grelhada com arroz de cenoura e couve flor ^{3,4} 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 de brócolos Prato principal: Red fish no forno com batata estufada e feijão verde ⁴ Prato dieta: Red fish cozido com batata cozida e feijão verde ⁴ Sobremesa: Tangerina | Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Arroz solto de carnes ¹ Prato dieta: Arroz solto de carnes ¹ 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: Sopa de lentilhas Prato principal: Bife de peru de cebolada com esparguete e cenoura cozida ¹ Prato dieta: Bife de peru cozido com esparguete e cenoura cozida ¹ Sobremesa: Pêra | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Pescada cozida com batata e couve coração ⁴ Prato dieta: Pescada cozida com batata e couve coração ⁴ Sobremesa: Banana | 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 alho francês Prato principal: Filete de pescada estufado com arroz de cenoura e brócolos ^{1,4} Prato dieta: Filete cozido com arroz branco de cenoura e brócolos ^{1,4} Sobremesa: Laranja | Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Frango assado com esparguete e couve flor ¹ Prato dieta: Frango assado com esparguete e couve flor ¹ Sobremesa: Maçã | 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: Caldo verde Prato principal: Massa à bolonhesa e salada de alface ¹ Prato dieta: Carne picada cozida com massa branca e salada de alface ¹ Sobremesa: Banana | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Caldo verde Prato principal: Tintureira estufada com batata cozida e feijão verde ⁴ Prato dieta: Tintureira estufada com batata cozida e feijão verde ⁴ 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 cenoura e ervilha Prato principal: Abrótea assada com batata assada e couve flor ⁴ Prato dieta: Abrótea assada com batata assada e couve flor ⁴ Sobremesa: Maçã | Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa de cenoura e ervilha Prato principal: Jardineira e ervilha e cenoura ¹ Prato dieta: Jardineira e ervilha e cenoura ¹ Sobremesa: Banana | 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: Feijoada com cenoura e couve coração Prato dieta: Carne de vaca estufada com arroz, cenoura e couve coração ¹ Sobremesa: Tangerina | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Creme de legumes Prato principal: Filete de pescada estufado com puré e brócolos ⁴ Prato dieta: Filete de pescada estufado com puré e brócolos ⁴ Sobremesa: Kiwi | 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.