

# EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 21 a 27 de janeiro de 2019



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: Sopa de couve coração <b>Prato principal:</b> Bolonhesa de atum com brócolos <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Bolonhesa de atum com brócolos <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de couve coração <b>Prato principal:</b> Carne de vaca estufada com batata e couve flor <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada com batata e couve flor <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 à Lavrador <b>Prato principal:</b> Fêveras grelhadas com arroz de feijão branco e cenoura cozida <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Fêveras cozidas com arroz branco, feijão e cenoura cozida <sup>1</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 à Lavrador <b>Prato principal:</b> Abrótea estufada com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Abrótea estufada com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Kiwi	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 brócolos <b>Prato principal:</b> Pescada estufada com batata assada e couve flor <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com batata cozida e couve flor <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Banana	Pão com manteiga 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> Bifanas com puré e brócolos <b>Prato dieta:</b> Bifanas estufadas ao natural com puré e brócolos <b>Sobremesa:</b> Maçã	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 couve flor <b>Prato principal:</b> Frango estufado com massa cotovelinhos e feijão verde <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Frango estufado com massa cotovelinhos e feijão verde <sup>1</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 couve flor <b>Prato principal:</b> Filete de pescada no forno com arroz de ervilhas e ervilha e cenoura <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Filete de pescada no forno com arroz de ervilhas e ervilha e cenoura <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Pêra	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: Sopa de feijão Branco <b>Prato principal:</b> Abrótea assada com batata cozida, couve coração e molho verde <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida com batata cozida e couve coração <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de feijão branco <b>Prato principal:</b> Frango estufado com esparguete e ervilha e cenoura <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Frango estufado com esparguete e ervilha e cenoura <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Tangerina	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: Caldo verde <b>Prato principal:</b> Cozido simples (carne frango + vaca) e cenoura cozida e repolho <b>Prato dieta:</b> Cozido simples (carne frango + vaca) e cenoura cozida e repolho <b>Sobremesa:</b> Kiwi	Pão com doce e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Caldo verde <b>Prato principal:</b> Arroz de tamboril e couve flor <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Arroz de tamboril e couve flor <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Pêra	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: Sopa de alho francês <b>Prato principal:</b> Pá de porco assada com batata assada e couve coração <b>Prato dieta:</b> Pá de porco assada com batata assada e couve coração <b>Sobremesa:</b> Maçã assada	Pão com manteiga 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> Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e brócolos <sup>4,1</sup> <b>Prato dieta:</b> Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e brócolos <sup>4,1</sup> <b>Sobremesa:</b> Banana	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>

**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.