

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 28 de janeiro a 03 de fevereiro 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: Sopa de feijão verde Prato principal: Massa á lavrador, cenoura e couve coração ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida com massa, cenoura e couve coração ¹ Sobremesa: banana	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Filete de pescada estufado com puré e feijão verde ⁴ Prato dieta: Filete de pescada estufado com puré e feijão verde ⁴ Sobremesa: Maçã	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: Creme de legumes Prato principal: Abrótea assada com batata cozida e brócolos ⁴ Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e brócolos ⁴ Sobremesa: Kiwi	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Arroz de carnes e couve coração cozida ¹ Prato dieta: Arroz de carnes e couve coração cozida ¹ Sobremesa: Pêra	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 cenoura e ervilha Prato principal: Bife de frango grelhado com arroz de tomate e juliana de legumes ¹ Prato dieta: Bife de frango cozido com arroz branco e juliana de legumes ¹ Sobremesa: Tangerina	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha Prato principal: badejo assado com batata assada e feijão verde ⁴ Prato dieta: badejo assado com batata cozida e feijão verde ⁴ Sobremesa: Kiwi	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 coração Prato principal: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface ^{1,4} Prato dieta: Filete no forno com arroz, cenoura e salada de alface ^{1,4} Sobremesa: Pêra	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve coração Prato principal: Frango estufado com espirais e couve flor ¹ Prato dieta: Frango estufado com espirais 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: Creme de cenoura Prato principal: Carne de vaca estufada com esparguete, ervilha e cenoura cozida. ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida com esparguete, ervilha e cenoura cozida. ¹ Sobremesa: tangerina	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Salada de feijão frade com atum e arroz e repolho cozido ^{1,4} Prato dieta: Pescada com arroz e repolho cozido ^{1,4} Sobremesa: Banana	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: Filetes de pescada com salada russa e feijão verde ⁴ Prato dieta: Pescada estufada com batata e feijão verde ⁴ Sobremesa: Maçã	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve flor Prato principal: Costeletas estufadas com espirais, cenoura e ervilhas ¹ Prato dieta: Costeletas estufadas com espirais, cenoura e ervilhas ¹ Sobremesa: Kiwi	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: Rojões com arroz e couve flor ¹ Prato dieta: Carne de porco estufada com arroz e couve flor ¹ 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: Arroz solto de peixe e brócolos ^{4,1} Prato dieta: Arroz solto de peixe e brócolos ^{4,1} Sobremesa: Pêra	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.