

# EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 04 a 10 de fevereiro 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 Prato principal: Rancho <sup>1</sup> Prato dieta: Carne de vaca cozida com macarrão e juliana de legumes <sup>1</sup> Sobremesa: Pêra	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 Prato principal: Tintureira no forno com arroz <sup>1,4</sup> Prato dieta: Tintureira no forno com arroz <sup>1,4</sup> Sobremesa: Maçã	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: Creme de cenoura Prato principal: Pescada estufada com batata assada e brócolos <sup>1,3,4</sup> Prato dieta: Pescada cozida com batata cozida e brócolos <sup>1</sup> Sobremesa: Banana	Pão com queijo e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Jardineira com arroz <sup>1</sup> Prato dieta: Jardineira com arroz <sup>1</sup> Sobremesa: Pera	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 couve-flor Prato principal: Perninha de frango grelhada com esparguete cenoura raspada <sup>1</sup> Prato dieta: Perninha de frango cozida com esparguete e cenoura raspada <sup>1</sup> Sobremesa: Tangerina	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de couve-flor Prato principal: Filete de pescada estufado com batata assada e feijão verde <sup>4</sup> Prato dieta: Filete de pescada cozido com batata assada e feijão verde <sup>4</sup> Sobremesa: 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 cenoura e ervilha Prato principal: Tintureira estufada com salada russa <sup>4,3</sup> Prato dieta: Tintureira cozida com salada russa <sup>4</sup> Sobremesa: Laranja	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha Prato principal: Frango estufado com espirais e couve flor <sup>1</sup> Prato dieta: Frango estufado com espirais e couve flor <sup>1</sup> Sobremesa: Banana	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 alho-francês Prato principal: Pá de porco estufada com arroz de cenoura e feijão verde <sup>1</sup> Prato dieta: Pá de porco cozida com arroz branco de cenoura e feijão verde <sup>1</sup> Sobremesa: Gelatina	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 Prato principal: Pescada cozida com batata e ovo e repolho cozido <sup>4,3</sup> Prato dieta: Pescada cozida com batata e repolho cozido <sup>4,3</sup> Sobremesa: Pera	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 Prato principal: Bolinhos de bacalhau com feijão frade e arroz e coração <sup>4</sup> Prato de dieta: Red fish cozido com feijão frade e arroz e coração <sup>4</sup> Sobremesa: Kiwi	Pão com doce e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Caldo verde Prato principal: Fêvera estufada com arroz de feijão e feijão verde <sup>1</sup> Prato de dieta: Fêvera estufada arroz de feijão e feijão verde <sup>1</sup> Sobremesa: Maçã	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 lentilhas Prato principal: Carne de porco à Alentejana e salada de alface Prato dieta: Carne de porco estufada com batata estufada e salada de alface Sobremesa: Laranja	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Arroz solto de peixe e brócolos <sup>4,1</sup> Prato dieta: Arroz solto de peixe e brócolos <sup>4,1</sup> Sobremesa: 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.