

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 07 a 13 de janeiro de 2019 de 2018



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 cenoura e ervilha Prato principal: Bacalhau à Gomes de Sá e feijão verde ⁴ Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e feijão verde ⁴ 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: Esparguete com carne de vaca aos cubos e couve coração cozida ¹ Prato dieta: Esparguete com carne de vaca aos cubos ¹ 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 feijão verde Prato principal: Ovos mexidos com fiambre e arroz e cenoura cozida ^{1,3} Prato dieta: Ovos mexidos com fiambre e arroz e cenoura cozida ^{1,3} Sobremesa: Maçã	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Rissóis de peixe com arroz e cenoura e couve flor ^{1,1} Prato dieta: Pescada no forno com arroz de cenoura e couve flor ^{1,1} Sobremesa: Kiwi	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: Creme de legumes Prato principal: Filete de pescada no forno com arroz de feijão vermelho e brócolos ^{1,4} Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz branco, feijão e brócolos ^{1,4} Sobremesa: Pêra	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Fêveras de cebolada com batata cozida e feijão verde Prato dieta: Fêveras estufadas com batata cozida e feijão verde Sobremesa: Maçã	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 feijão branco Prato principal: Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface ¹ Prato dieta: Bife de frango cozido com esparguete e salada de alface ¹ Sobremesa: Banana	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão branco Prato principal: Red fish com arroz e couve flor ^{1,4} Prato dieta: Red fish com arroz e couve flor ^{1,4} Sobremesa: Kiwi	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: Sopa de brócolos Prato principal: Abrótea assada com batata assada e couve coração ⁴ Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e couve coração Sobremesa: Tangerina	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Carne de vaca estufada com macarrão e cenoura cozida ¹ Prato dieta: Carne de vaca estufada com macarrão e cenoura cozida ¹ 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 couve flor Prato principal: Carne de vaca primaveril com arroz ¹ Prato dieta: Carne de vaca estufada com arroz ¹ Sobremesa: Laranja	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve flor Prato principal: Filetes de pescada assada com puré e couve flor ⁴ Prato dieta: Filetes de pescada assada com puré e couve flor ⁴ Sobremesa: Maçã	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 à lavrador Prato principal: Bacalhau assado com batata assada e cenoura cozida ⁴ Prato dieta: Bacalhau assado com batata assada e cenoura cozida ⁴ Sobremesa: Banana	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa à lavrador Prato principal: Costeleta estufada com espirais e brócolos cozidos ¹ Prato dieta: Costeleta estufada com espirais e brócolos cozidos ¹ Sobremesa: Iogurte	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.