

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 11 a 17 de março 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 cenoura e ervilha Prato principal: Bolonhesa de atum com juliana de legumes ^{4,1} Prato dieta: Massa esparguete cozida com atum e legumes cozidos ^{4,1} Sobremesa: Pera	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha Prato principal: Arroz solto de frango e feijão verde ¹ Prato dieta: Frango cozido com arroz e feijão verde 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: Jardineira com arroz e salada de tomate ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida com arroz com ervilha e cenoura ^{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: Meia desfeita com penca ⁴ Prato dieta: Badejo cozido com batata cozida e penca ⁴ 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: Petinga com arroz solto de tomate e hortaliça ^{4,1} Prato dieta: Abrótea cozida com arroz branco e hortaliça cozida ^{4,1} Sobremesa: Laranja	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Carne de vaca estuda com grão e arroz e brócolos Prato dieta: Carne de vaca cozida com arroz e brócolos 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 grelhado com esparguete e salda 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: Tintureira estufada com arroz de cenoura e couve flor ⁴ Prato: Tintureira cozida com arroz de cenoura e couve flor 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: Filete de pescada estufado com arroz primavera e brócolos ^{3,4} Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz primavera e brócolos ⁴ Sobremesa: Tangerina	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Red fish assado com batata cozida e coração ⁴ Prato dieta: Red fish cozido com batata cozida e coração 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 couve flor Prato principal: Massa de frango com juliana de legumes ¹ Prato dieta: Perna de frango com macarrão e juliana de legumes 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: Costeleta grelhada com puré e feijão verde ^{3,7} Prato dieta: Costeleta grelhada com puré e feijão verde ^{3,7} 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: Arroz de tamboril e brócolos ⁴ Prato dieta: Arroz de tamboril e brócolos ⁴ Sobremesa: Pêra	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa à lavrador Prato principal: Fêvera estufada com puré e couve flor ¹ Prato dieta: Fêvera cozida com puré e couve flor ¹ Sobremesa: Clementina	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.

Mod.79.04