

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 18 a 24 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: Creme de cenoura Prato principal: Massa à lavrador com hortaliça ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida com macarrão cozido e hortaliça ¹ Sobremesa: Kiwi	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Pescada estufada com puré e brócolos ^{3,4} Prato dieta: Pescada grelhada com puré e brócolos ^{3,4} 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 brócolos Prato principal: Red fish com batata assada e juliana de legumes ⁴ Prato dieta: Red fish cozido com batata cozida e juliana de legumes ⁴ Sobremesa: Maçã	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Coxa de frango assado com espirais e macedónia ¹ Prato dieta: Coxa de frango assado com espirais e macedónia ¹ Sobremesa: Tangerina	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 lentilhas Prato principal: Arroz de aves e salada de alface ¹ Prato dieta: Arroz de aves e salada de alface ¹ Sobremesa: Pêra	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Tintureira estufada com salada russa ⁴ Prato dieta: Tintureira cozida salada russa ⁴ Sobremesa: Banana	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 alho francês Prato principal: Costeletas grelhadas com arroz de feijão vermelho e hortaliça Prato dieta: Costeletas cozidas com arroz branco, com feijão vermelho e hortaliça cozida Sobremesa: Laranja	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Frango assado com esparguete e couve flor ¹ Prato dieta: Frango assado com esparguete e couve flor ¹ 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: Caldo verde Prato principal: Pescada estufada com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e feijão verde ⁴ Prato dieta: Pescada cozida com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e feijão verde ⁴ Sobremesa: Banana	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Caldo verde Prato principal: Rissóis de camarão com arroz de cenoura e feijão verde ^{1,2,4} Prato dieta: Red fish cozido com arroz de cenoura e feijão verde 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 cenoura e ervilha Prato principal: Feijoada à Portuguesa com arroz e hortaliça ⁴ Prato dieta: Carne de vaca cozida com arroz e hortaliça ⁴ Sobremesa: Kiwi	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha Prato principal: Filete de pescada estufado com puré e couve flor Prato dieta: Filete de pescada estufado 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: Creme de legumes Prato principal: Potas à Bordalesa com pão torrado, arroz e brócolos ^{2,3} Prato dieta: Tintureira cozida com arroz e brócolos ⁴ Sobremesa: Tangerina	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Fêveras grelhadas com esparguete e couve coração Prato dieta: Fêveras grelhadas com esparguete e couve coração Sobremesa: Kiwi	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.