

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 25 a 31 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 couve coração Prato principal: Massa à bolonhesa com couve coração salteada ¹ Prato dieta: Massa à bolonhesa com couve coração salteada ¹ Sobremesa: Maçã	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve coração Prato principal: Filete de pescada dourado com salada russa ⁴ Prato dieta: Filete de pescada cozida com salada russa 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 à Lavrador Prato principal: Pá de porco estufada com arroz de feijão branco ¹ Prato dieta: Pá de porco cozida com arroz branco de feijão branco ¹ Sobremesa: Tangerina	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa à Lavrador Prato principal: Pescada estufada com batata cozida e feijão verde ⁴ Prato dieta: Pescada cozida com batata cozida e feijão verde 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: Sopa de brócolos Prato principal: Rissóis de peixe com arroz solto de tomate e hortaliça ^{4,1} Prato dieta: Pescada cozida com arroz branco e hortaliça ^{4,1} Sobremesa: Kiwi	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Bifanas com puré e couve flor Prato dieta: Bifanas estufadas ao natural com puré e couve flor 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 couve flor Prato principal: Bife de frango grelhado com massa espirais e salada de alface ¹ Prato dieta: Bife de frango cozido com massa espirais cozidas e salada de alface ¹ Sobremesa: Pêra	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve flor Prato principal: Cozido simples (carne frango + vaca) e cenoura cozida e repolho Prato dieta: Cozido simples (carne frango + vaca) e cenoura cozida e repolho Sobremesa: Laranja	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 feijão Branco Prato principal: Red fish assado com batata cozida e hortaliça ⁴ Prato dieta: Red fish cozido com batata cozida e hortaliça ⁴ Sobremesa: Maçã	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão branco Prato principal: Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura e hortaliça ^{1,4} Prato dieta: Bacalhau com arroz de cenoura e hortaliça ^{1,4} Sobremesa: Tangerina	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: Caldo verde Prato principal: Frango estufado com esparguete e ervilha e cenoura ¹ Prato dieta: Frango estufado com esparguete e ervilha e cenoura ¹ Prato dieta: Sobremesa: Kiwi	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Caldo verde Prato principal: Tintureira estufada com batata assada e brócolos ⁴ Prato dieta: Tintureira estufada com batata cozida e brócolos ⁴ Sobremesa: Pêra	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 à Portuguesa com arroz e salada de alface Prato dieta: Carne estufada ao natural com arroz e salada de alface Sobremesa: Maçã	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Abrótea no forno com arroz de ervilha e feijão verde ⁴ Prato dieta: Abrótea no forno com arroz de ervilhas e feijão verde ⁴ Sobremesa: Banana	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.