

# EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: de 04 a 10 de março 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 <b>Prato principal:</b> Ovos mexidos, no forno, com fiambre e arroz primavera <sup>1,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Peixe cozido com arroz branco e legumes cozidos <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> 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 <b>Prato principal:</b> Red fish no forno ao natural com arroz e couve coração <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Red fish no forno ao natural com arroz e couve coração <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
3ª Feira CARNAVAL	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 <b>Prato principal:</b> Frango estufado com esparguete, ervilha e cenoura <sup>1,3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Frango cozido com esparguete, ervilha e cenoura <b>Sobremesa:</b> 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 <b>Prato principal:</b> Filete de pescada estufado com batata assada e feijão verde <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Filete de pescada cozido com batata assada e feijão verde <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> 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 <b>Prato principal:</b> Raia estufada com batata cozida e legumes <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Peixe cozido com batata cozida e legumes cozidos <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã	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 <b>Prato principal:</b> Jardineira com arroz <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Jardineira com arroz <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> 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 <b>Prato principal:</b> Pá de porco estufada com arroz solto de cenoura e hortaliça <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Pá de porco estufada com arroz branco de cenoura e hortaliça <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> 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 <b>Prato principal:</b> Costeleta grelhada com arroz de feijão e couve flor <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Costeleta grelhada com arroz de feijão e couve flor <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> 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 <b>Prato principal:</b> Tintureira estufada com salada russa (batata, cenoura e ervilha) <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Tintureira cozida com salada russa (batata, cenoura e ervilha) <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> 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 <b>Prato principal:</b> Arroz solto de peixe e brócolos <sup>4,1</sup> <b>Prato dieta:</b> Arroz solto de peixe e brócolos <sup>4,1</sup> <b>Sobremesa:</b> 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 <b>Prato principal:</b> Rancho com juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Prato de dieta:</b> Carne de vaca cozida com macarrão <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Kiwi	Pão com doce e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Caldo verde <b>Prato principal:</b> Pescada cozida com batata e ovo e repolho cozido <sup>4,3</sup> <b>Prato de dieta:</b> Pescada cozida com batata e repolho cozido <sup>4,3</sup> <b>Sobremesa:</b> 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 <b>Prato principal:</b> Fêvera de cebolada com batata estufada e macedónia <b>Prato dieta:</b> Fêvera grelhada com batata cozida e macedónia <b>Sobremesa:</b> Banana	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Pataniscas com arroz de tomate e salada de alface <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Red fish grelhado com arroz de tomate e salada de alface <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Laranja	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
<b>Observações/ Alterações (especificar/data/rubrica)</b>						

\* 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.