

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: de 01 a 07 de abril 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 ervilha e cenoura Prato principal: Pá de porco estufada com arroz solto de cenoura e hortaliça ¹ Prato dieta: Pá de porco estufada com arroz branco de cenoura e hortaliça ¹ Sobremesa: Laranja	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de ervilha e cenoura Prato principal: Red fish no forno ao natural com batata cozida e couve coração ^{1,4} Prato dieta: Red fish no forno ao natural com batata cozida e couve coração ^{1,4} Sobremesa: Kiwi	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 couve flor Prato principal: Raia estufada com batata assada e legumes ⁴ Prato dieta: Peixe cozido com batata cozida e legumes cozidos ⁴ Sobremesa: Maçã	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Couve flor Prato principal: Filete de pescada estufado com arroz de ervilha e feijão verde ⁴ Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz de ervilha e feijão verde ⁴ Sobremesa: Pera	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 hortaliça e feijão Prato principal: Lasanha de Carne de vaca com cenoura raspada ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida com esparguete banco e cenoura raspada ¹ Sobremesa: Banana	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de hortaliça e feijão Prato principal: Jardineira com arroz ¹ Prato dieta: Jardineira com arroz ¹ 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 Coração Prato principal: Ovos mexidos, no forno, com fiambre e arroz primavera ^{1,3} Prato dieta: Peixe cozido, com ovo cozido e arroz branco e legumes cozidos ^{1,4} Sobremesa: Pêra	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de Couve Coração Prato principal: Costeleta grelhada com arroz de feijão e couve flor ¹ Prato dieta: Costeleta cozida com arroz branco de feijão e couve flor ¹ Sobremesa: Banana	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 alho-francês Prato principal: Abrótea estufada com salada russa (batata, cenoura e ervilha) ⁴ Prato dieta: Abrótea cozida com salada russa (batata, cenoura e ervilha) ⁴ Sobremesa: Tangerina	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de alho-francês Prato principal: Arroz solto de peixe e brócolos ^{4,1} Prato dieta: Arroz branco de peixe e brócolos ^{4,1} Sobremesa: Pera	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: Rancho com juliana de legumes ¹ Prato de dieta: Carne de vaca cozida com macarrão e legumes ¹ Sobremesa: Kiwi	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Caldo verde Prato principal: Pescada cozida com batata, ovo e repolho cozido ^{4,3} Prato de dieta: Pescada cozida com batata e repolho cozido ^{4,3} 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 de lentilhas Prato principal: Pataniscas com arroz de tomate e salada de alface ^{1,4} Prato dieta: Red fish cozido com arroz de tomate e salada de alface ⁴ Sobremesa: Laranja	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Fêvera de cebolada com espirais e macedónia Prato dieta: Fêvera cozida com espirais e macedónia 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.