

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 29 de abril a 5 de maio 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 brócolos ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida com esparguete cozida e brócolos 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: Red fish assado com salada russa ⁴ Prato dieta: Red fish cozido com salda 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: Pescada assada com batata assada e feijão verde ⁴ Prato dieta: Pescada cozida com batata cozida e feijão verde ⁴ Sobremesa: Banana	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa à Lavrador Prato principal: Massa de frango com ervilha e cenoura ⁴ Prato dieta: Massa de frango com ervilha e cenoura ⁴ Sobremesa: Kiwi	Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷
4ª Feira (Dia trabalhador)	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: Tangerina	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: Creme de cenoura Prato principal: Bife de frango grelhado com arroz de feijão e salada de alface ¹ Prato dieta: Bife de frango cozido com arroz branco de feijão e salada de alface ¹ Sobremesa: Maçã assada	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Filete de paloco assados no forno com arroz de ervilha ⁴ Prato dieta: Filete de paloco assados no forno com arroz de ervilha ⁴ Sobremesa: Laranja	Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷
6ª Feira (Feriado Municipal)	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: Bolinhos de bacalhau com arroz e feijão frade ^{1,4} Prato dieta: Pescada cozida com arroz e feijão frade 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: Jardineira de vaca com arroz Prato dieta: Carne de vaca cozida com arroz, cenoura e ervilha 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: Meia desfeita ⁴ Prato dieta: Pescada cozida 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: Arroz solto de frango com hortaliça Prato dieta: Arroz solto de frango com hortaliça 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.