

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 13 a 19 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 cenoura e ervilha Prato principal: Bife de frango grelhado com espirais e salada de alface ^{1,3} Prato dieta: Bife de frango cozido com espirais cozidas e salada de alface ^{1,3} Sobremesa: Pêra | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa de cenoura e ervilha Prato principal: Rissois de camarão com arroz e feijão verde ^{1,3,4} Prato dieta: Red fish com arroz e feijão verde ^{1,4} 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 feijão verde Prato principal: Pescada assada com batata assada com juliana de legumes ^{4,1} Prato dieta: : Pescada cozida com batata cozida e juliana de legumes ^{4,1} Sobremesa: Maçã | Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Massa com frango estufado ⁴ Prato dieta: dieta: Massa com frango cozido 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: Creme de legumes Prato principal: Jardineira com arroz e salada de tomate Prato dieta: Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de tomate Sobremesa: Laranja | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Creme de legumes Prato principal: Tintureira estufada com salada de batata e couve flor ⁴ Prato dieta: Tintureira cozida com salada de batata e couve flor ⁴ 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 feijão branco Prato principal: Ovos mexidos no forno com fiambre e massa esparguete e salada de alface ³ Prato dieta: Peixe cozido com esparguete cozido e salada de alface ⁴ Sobremesa: Banana | Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa de feijão branco Prato principal: Carne de vaca estuda com grão e arroz e brócolos Prato dieta: Carne de vaca cozida com arroz e brócolos 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: Sopa de brócolos Prato principal: Petinga com arroz solto de tomate e hortaliça ^{4,1} Prato dieta: Abrótea cozida com arroz branco e hortaliça cozida ^{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: Costeleta grelhada com puré e feijão verde ^{1,3,7} Prato dieta: Costeleta grelhada com puré e feijão verde ^{1,3,7} 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 couve flor Prato principal: Massa de frango com juliana de legumes ^{1,3} Prato dieta: Perna de frango com macarrão e juliana de legumes ^{1,3} Sobremesa: Laranja | Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa de couve flor Prato principal: Pescada assada com batata cozida e coração ⁴ Prato dieta: Pescada cozida com batata cozida e coração 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: Sopa à lavrador Prato principal: Feijoada com arroz e brócolos Prato dieta: Carne de vaca estufada simples com arroz e brócolos Sobremesa: Pêra | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa à lavrador Prato principal: Fêvera estufada com puré e couve flor ^{1,3,7} Prato dieta: Fêvera cozida com puré e couve flor ^{1,3,7} Sobremesa: Clementina | 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.