

# EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 17 a 23 de junho 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: Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Massa à lavrador com hortaliça <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com macarrão cozido e hortaliça <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Kiwi	Pão com manteiga 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> Arroz de Marisco simples e brócolos <sup>2,3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Arroz de marisco simples e brócolos <sup>2,3,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Pêra	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
3ª 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 brócolos <b>Prato principal:</b> Pescada assada com batata assada e brócolos <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com batata cozida e brócolos <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã	Pão com queijo e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de brócolos <b>Prato principal:</b> Coxa de frango assado com espirais e macedónia <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Coxa de frango assado com espirais e macedónia <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Tangerina	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 lentilhas <b>Prato principal:</b> Arroz de aves e salada de alface <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Arroz de aves cozido e salada de alface <sup>1</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 lentilhas <b>Prato principal:</b> Rissóis de camarão com arroz de cenoura e feijão verde <sup>1,2,3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Red fish com arroz de cenoura e feijão verde <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Banana	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 couve coração <b>Prato principal:</b> Meia desfeita de bacalhau com couve coração e feijão frade <sup>3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida com batata cozida e couve coração e feijão verde <sup>3,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Tangerina	Pão com fiambre 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> Fevera grelhada com esparguete e couve flor <sup>1,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Fevera cozida com esparguete e couve flor <sup>1,3</sup> <b>Sobremesa:</b> Kiwi	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> Bife de frango grelhado com arroz solto de feijão branco e hortaliça <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Bife de frango grelhado com arroz e feijão branco e hortaliça <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Laranja	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> Tintureira dourada com salada russa <sup>3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Tintureira cozida com salada russa <sup>3,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Pêra	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: Sopa de cenoura e ervilha <b>Prato principal:</b> Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de cenoura com salada de tomate <sup>1,3,4,7</sup> <b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida com feijão farde, arroz e salada de alface <sup>1,3,4,7</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: Sopa de cenoura e ervilha <b>Prato principal:</b> Massa de carne de vaca <sup>1,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Massa de carne de vaca estufada simples <sup>1,3</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: Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Frango assado no forno com arroz de cenoura com salada de tomate <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Frango assado com arroz de cenoura com salada de alface <b>Sobremesa:</b> Tangerina	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Arroz solto de peixe com brócolos <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Arroz solto de peixe com brócolos <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Pêra	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.