

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 24 a 30 de junho 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 brócolos Prato principal: Filete de pescada estufado com arroz primavera ^{4,1} Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz branco ^{4,1} Sobremesa: Maçã	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Massa de carne com ervilha e cenoura ^{1,3} Prato dieta: Massa de carne com ervilha e cenoura ^{1,3} Sobremesa: Banana	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 branco Prato principal: Bife de frango grelhado com arroz e salada de tomate Prato dieta: Bife de frango cozido com arroz branco e salada de tomate Sobremesa: Pêra	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão branco Prato principal: Abrótea assada com salada russa ⁴ Prato dieta: Abrótea assada com salada russa 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: Sopa de alho francês Prato principal: Bolinhos de bacalhau com arroz e brócolos Prato dieta: Pescada cozido com arroz branco e brócolos Sobremesa: Laranja	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Rissois de camarão com arroz primavera e brócolos ^{1,3,2,4} Prato dieta: Peixe cozido com arroz primavera e brócolos 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: Hortaliça e feijão Prato principal: Pá de porco assada com arroz com juliana de legumes Prato dieta: Pá de porco cozida com arroz branco e juliana de legumes Sobremesa: Banana	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Hortaliça e feijão Prato principal: Carne de vaca estufada com puré e juliana de legumes Prato dieta: Carne de vaca estufada com puré e juliana de legumes Sobremesa: Laranja	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: Creme de legumes Prato principal: Tintureira assada com batata assada e salada de tomate ^{1,3} Prato dieta: Tintureira cozida com batata cozida e salada de tomate ^{1,3} Sobremesa: Kiwi	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Meia desfeita ^{4,3} Prato dieta: Pescada cozida com batata cozida e brócolos ⁴ 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: Petinga com arroz solto de tomate e hortaliça ^{4,1} Prato dieta: Abrótea cozida com arroz branco e hortaliça cozida ⁴ 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: Frango estufado com esparguete e ervilha e cenoura ^{1,3} Prato dieta: Frango estufado com esparguete e ervilha e cenoura ^{1,3} 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: Vitela assada com batata assada e salada mista Prato dieta: Vitela assada com batata cozida e salada mista 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 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.