

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: de 03 a 09 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 ervilha e cenoura Prato principal: Pá de porco estufada com arroz solto de cenoura e hortaliça ¹ Prato dieta: Pá de porco cozida 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: Tintureira no forno ao natural com salada russa e couve coração ⁴ Prato dieta: Tintureira no forno ao natural com salada russa e couve coração ⁴ Sobremesa: Melão	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: Couve flor Prato principal: Abrótea assada com batata assada e legumes ⁴ Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e legumes ⁴ Sobremesa: Maçã	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Couve flor Prato principal: Fêvera de cebolada com espirais e macedónia ^{1,3} Prato dieta: Fêvera grelhada com espirais e macedónia ^{1,3} 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: Bife de frango grelhado com arroz de feijão vermelho e salada de tomate ¹ Prato dieta: Bife de frango cozido com arroz branco e salada de tomate ¹ Sobremesa: Gelatina	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de hortaliça e feijão Prato principal: Arroz solto de peixe e brócolos ⁴ Prato dieta: Arroz solto de peixe e brócolos ⁴ Sobremesa: Maçã assada	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: Filete de pescada assado com arroz de cenoura e brócolos ^{1,3,4} Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz branco e brócolos ^{1,3,4} 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 macarrão e couve flor ¹ Prato dieta: Costeleta grelhada com macarrão e couve flor ¹ 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: Sopa de alho-francês Prato principal: Massa à Bolonhesa com salada de alface ^{1,3} Prato dieta: Carne de vaca cozida com esparguete cozido e salada de alface ^{1,3} 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: Pescada de cebolada com puré e repolho cozido ^{1,3,7} Prato de dieta: Pescada cozida com puré e repolho cozido ^{4,3,7} Sobremesa: Maçã	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: Bolinhos de bacalhau com arroz e salada de tomate ³ Prato de dieta: Pescada cozida com batata cozida ⁴ Sobremesa: Melancia	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Caldo verde Prato principal: Frango estufado com massa e brócolos ^{1,3} Prato de dieta: Frango estufado com massa e brócolos ^{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 lentilhas Prato principal: Feijoada com arroz e juliana de legumes ³ Prato de dieta: Carne de vaca cozida com juliana de legumes ³ Sobremesa: Leite creme ^{1,3,7}	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Jardineira com arroz Prato dieta: Jardineira com arroz 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.