

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 6 a 12 de Novembro de 2017



| 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 alho francês Prato principal: Bolonhesa de atum com ervilhas e cenoura ¹ Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Peito de peru estufado com arroz de cenoura ¹ Prato dieta: Peito de peru cozido com arroz de cenoura Sobremesa: Fruta | 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: Canja Prato principal: Carne de vaca à jardineira (batata, cenoura, ervilha, feijão verde) Prato dieta: Carne de vaca cozida com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) Sobremesa: Fruta | Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Canja Prato principal: Farinha de pau de peixe ^{1,4} Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta | 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 legumes Prato principal: Pescada estufada com molho de marisco, arroz e salada de alface ^{1,4} Prato dieta: Pescada cozida com arroz e salada de alface Sobremesa: Fruta | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Massa cotovelinhos com carne de vaca estufada ¹ Prato dieta: Massa cotovelinhos cozida com carne de vaca cozida Sobremesa: Fruta | 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 portuguesa e feijão branco Prato principal: Bifinhos de frango grelhados com massa espiral e salada de cenoura ¹ Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta | Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa de couve portuguesa e feijão branco Prato principal: Batata cozida com ovos e hortaliça ³ Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta | 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 grão e cenoura Prato principal: Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade e arroz ^{1,3,4} Prato dieta: pescada cozida com arroz branco e salada de feijão-frade Sobremesa: Fruta | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa de grão e cenoura Prato principal: Frango assado com batata assada Prato dieta: Frango cozido com batata cozida Sobremesa: Fruta | 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 legumes Prato principal: Batatas estufadas com carne de vaca Prato dieta: Carne de vaca cozida com batata cozida Sobremesa: Fruta | Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bifanas com arroz e salada de tomate ¹ Prato dieta: Febras grelhadas com arroz e salada de tomate Sobremesa: Fruta | 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: Creme de cenoura Prato principal: Frango do campo estufado com arroz e legumes salteados ¹ Prato dieta: Frango do campo cozido com arroz e legumes salteados Sobremesa: Doce ^{1,3,7} | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7} | Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Massa de atum ^{1,4} Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta | 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.