

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 31 de julho a 6 de agosto 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 couve coração e feijão vermelho Prato principal: Rancho ¹ Prato dieta: Carne cozida com massa branca Sobremesa: Fruta	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho Prato principal: Tentáculos de pota com batata e hortaliça ⁴ Prato dieta: Igual 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: Salada de delícias do mar com batata e ovo ^{3,4} Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Canja Prato principal: carne vaca com massa ¹ Prato dieta: Carne vaca cozida e massa cozida 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: Frango assado com arroz e salada de pepino ¹ Prato dieta: Frango cozido com arroz branco e salada de pepino Sobremesa: Fruta	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Rissóis peixe com arroz de legumes ^{1,4} Prato dieta: Peixe cozido e batata 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 feijão-verde Prato principal: Pescada cozida com batata e hortaliça e cenoura ⁴ Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: arroz de frango e salada de pepino ¹ Prato dieta: Frango cozido e arroz branco e salada de pepino 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 abóbora Prato principal: Rojões com batata assada e salada de alface Prato dieta: Rojões cozidos com batata cozida 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 abóbora Prato principal: espanholada ^{1,4} Prato dieta: Bacalhau 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: Bacalhau à Gomes Sá e salada de tomate ⁴ Prato dieta: Bacalhau cozido com batata cozida e salada de alface 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 alface ¹ Prato dieta: Bifana cozida e arroz branco e salada de alface 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: Sopa de legumes Prato principal: Pá de porco cozido com batata cozida e salada de alface Prato dieta: Pá de porco cozido com batata cozida e salada de alface Sobremesa: Doce ^{1,3,7}	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bolonhesa de atum e salada de tomate ^{1,4} Prato dieta: Atum ao natural com massa branca salada de tomate 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.