

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: de 30 da março a 5 de abril de 2020



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: Massa à Lavrador com brócolos ^{1,3} Prato dieta: Carne de vaca cozida com macarrão e brócolos ^{1,3} Sobremesa: Maçã	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 assada ao natural com salada russa e couve coração ⁴ Prato dieta: Tintureira no forno ao natural com salada russa e couve coração ⁴ Sobremesa: Pera	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 à lavrador Prato principal: Red fish assado com batata assada e feijão verde ⁴ Prato dieta: Red fish grelhado com batata cozida e feijão verde ⁴ Sobremesa: Banana	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Couve flor Prato principal: Carne de vaca estufada com esparguete e couve flor ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida com esarguete e couve flor ¹² Sobremesa: Laranja	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 Brócolos Prato principal: Frango assado com massa esparguete e salada de alface ^{1,3} Prato dieta: Frango cozido com massa esparguete e salada de alface ^{1,3} Sobremesa: Kiwi	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 de marisco e brócolos ⁴ Prato dieta: Arroz de marisco e brócolos ⁴ Sobremesa: Banana	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: Costeleta à Salsicheiro com batata cozida e salada de alface Prato dieta: Costeleta grelhada com batata cozida e salada de alface Sobremesa: Pera	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de Couve Coração Prato principal: Bife de frango estufado com macarrão e couve flor ¹ Prato dieta: Bife de frango grelhado com macarrão e couve flor ¹ Sobremesa: Kiwi	Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷
6ª Feira (Quaresma)	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: Filete de pescada no forno com arroz de legumes e macedónia ^{1,3,4} Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz de legumes e macedónia ^{1,3,4} 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: Caldeirada de peixe e feijão verde ^{4,3,7} Prato de dieta: Caldeirada e feijão verde ^{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: Jardineira de vaca ^{4,3} Prato de dieta: Carne de vaca cozida com macedónia ⁴ Sobremesa: Maçã assada	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Caldo verde Prato principal: Peru estufado com espirais e brócolos ^{1,3} Prato de dieta: Peru estufado simples com espirais e brócolos ^{1,3} Sobremesa: Pera	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: Rojões à Portuguesa com arroz e grelos Prato de dieta: Carne de porco cozida com arroz e grelos Sobremesa: Arroz doce ^{3,7}	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Abrótea estufada com puré e juliana de legumes ^{1,3,4,7} Prato dieta: Abrótea cozida com puré e juliana de legumes ^{1,3,4,7} 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.