

# 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 <sup>1,7</sup><br>Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup> | Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup> | Sopa: Sopa de ervilha e cenoura<br>Prato principal: Massa à Lavrador com brócolos <sup>1,3</sup><br>Prato dieta: Carne de vaca cozida com macarrão e brócolos <sup>1,3</sup><br>Sobremesa: Maçã  | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup> | Sopa: Sopa de ervilha e cenoura<br>Prato principal: Tintureira assada ao natural com salada russa e couve coração <sup>4</sup><br>Prato dieta: Tintureira no forno ao natural com salada russa e couve coração <sup>4</sup><br>Sobremesa: Pera | Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup><br>Opção: iogurte <sup>7</sup> |
| 3ª Feira  | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup> | Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup> | Sopa: Sopa à lavrador<br>Prato principal: Red fish assado com batata assada e feijão verde <sup>4</sup><br>Prato dieta: Red fish grelhado com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup><br>Sobremesa: Banana                             | Pão com queijo e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>   | Sopa: Couve flor<br>Prato principal: Carne de vaca estufada com esparguete e couve flor <sup>1</sup><br>Prato dieta: Carne de vaca cozida com esarguete e couve flor <sup>12</sup><br>Sobremesa: Laranja                                       | Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup><br>Opção: iogurte <sup>7</sup> |
| 4ª Feira  | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup> | Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup> | Sopa: Sopa de Brócolos<br>Prato principal: Frango assado com massa esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup><br>Prato dieta: Frango cozido com massa esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup><br>Sobremesa: Kiwi                  | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup> | Sopa: Sopa de hortaliça e feijão<br>Prato principal: Arroz de marisco e brócolos <sup>4</sup><br>Prato dieta: Arroz de marisco e brócolos <sup>4</sup><br>Sobremesa: Banana  | Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup><br>Opção: iogurte <sup>7</sup> |
| 5ª Feira  | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup> | Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup> | Sopa: Sopa de couve Coração<br>Prato principal: Costeleta à Salsicheiro com batata cozida e salada de alface<br>Prato dieta: Costeleta grelhada com batata cozida e salada de alface<br>Sobremesa: Pera                                  | Pão com fiambre e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>  | Sopa: Sopa de Couve Coração<br>Prato principal: Bife de frango estufado com macarrão e couve flor <sup>1</sup><br>Prato dieta: Bife de frango grelhado com macarrão e couve flor <sup>1</sup><br>Sobremesa: Kiwi                               | Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup><br>Opção: iogurte <sup>7</sup> |
| 6ª Feira (Quaresma)                                       | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup> | Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup> | Sopa: Creme de cenoura<br>Prato principal: Filete de pescada no forno com arroz de legumes e macedónia <sup>1,3,4</sup><br>Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz de legumes e macedónia <sup>1,3,4</sup><br>Sobremesa: Laranja | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup> | Sopa: Sopa de alho-francês<br>Prato principal: Caldeirada de peixe e feijão verde <sup>4,3,7</sup><br>Prato de dieta: Caldeirada e feijão verde <sup>4,3,7</sup><br>Sobremesa: Maçã  | Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup><br>Opção: iogurte <sup>7</sup> |
| Sábado  | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup> | Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup> | Sopa: Caldo verde<br>Prato principal: Jardineira de vaca <sup>4,3</sup><br>Prato de dieta: Carne de vaca cozida com macedónia <sup>4</sup><br>Sobremesa: Maçã assada   | Pão com doce e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>     | Sopa: Caldo verde<br>Prato principal: Peru estufado com espirais e brócolos <sup>1,3</sup><br>Prato de dieta: Peru estufado simples com espirais e brócolos <sup>1,3</sup><br>Sobremesa: Pera  | Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup><br>Opção: iogurte <sup>7</sup> |
| Domingo   | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup> | Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup> | Sopa: Sopa de lentilhas<br>Prato principal: Rojões à Portuguesa com arroz e grelos<br>Prato de dieta: Carne de porco cozida com arroz e grelos<br>Sobremesa: Arroz doce <sup>3,7</sup>   | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup> | Sopa: Sopa de lentilhas<br>Prato principal: Abrótea estufada com puré e juliana de legumes <sup>1,3,4,7</sup><br>Prato dieta: Abrótea cozida com puré e juliana de legumes <sup>1,3,4,7</sup><br>Sobremesa: Banana                             | Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup><br>Opção: iogurte <sup>7</sup> |
| <b>Observações/ Alterações (especificar/data/rubrica)</b> |   |   |  |   |  |   |

\* 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.