

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 11 a 19 de janeiro de 2021



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 coração Prato principal: Bolonhesa de atum e juliana de legumes ^{1,3,4,5,6,7,11} Prato dieta: Atum ao natural com batata cozida e juliana de legumes ^{1,3} Sobremesa: Banana	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de coração Prato principal: Cubos de frango estufados ao natural com arroz e brócolos ^{1,3,5,6,7} Prato dieta: Cubos de frango estufados ao natural com arroz e brócolos ^{1,3,5,6,7} Sobremesa: Kiwi	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: Creme de cenoura e abóbora Prato principal: Jardineira de carne de porco com arroz Prato dieta: Carne de porco cozida com arroz branco e macedónia cozida Sobremesa: Melancia	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal: Red fish estufado com batata estufada e feijão verde ⁴ Prato dieta: Red fish estufado com batata estufada e feijão verde ⁴ 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 couve-flor e feijão branco Prato principal: Bolinhos de bacalhau com arroz e salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,9} Prato dieta: Pescada cozida com arroz e salada de alface ⁴ Sobremesa: Maçã	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de couve-flor e feijão branco Prato principal: Massa de carne de vaca e brócolos ^{1,3,7,12} Prato dieta: Massa de carne de vaca e brócolos ^{1,3,7,12} 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 feijão-verde Prato principal: Coxa de frango estufada com espirais e brócolos cozidos ^{1,3} Prato dieta: Coxa de frango cozida com espirais e brócolos cozidos ^{1,3} Sobremesa: Laranja	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Pescada cozida com ovo, batata e penca Prato dieta: Pescada cozida com ovo, batata e penca Sobremesa: Kiwi	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: Pescada estufada com arroz de ervilhas e feijão verde ⁴ Prato dieta: Pescada cozida com arroz de ervilhas e feijão verde ⁴ Sobremesa: Melão	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Peru estufado natural com batata estufada e feijão verde cozidos Prato dieta: Peru estufado natural com batata cozida e feijão verde Sobremesa: Pera	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 lentilhas Prato principal: Raia de cebolada com batata cozida e salada de tomate ⁴ Prato dieta: Raia cozida batata cozida e salada de tomate ⁴ Sobremesa: Maçã	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Bife de frango grelhado com macarrão cozido e juliana de legumes ^{1,3} Prato dieta: Bife de frango grelhado com macarrão cozido e juliana de legumes ^{1,3} Sobremesa: Melão	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: Caldo verde Prato principal: Feijoada à Transmontana com arroz e brócolos Prato dieta: Carne de porco cozida com arroz e brócolos Sobremesa: Arroz doce ^{1,3,7}	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Caldo verde Prato principal: Batatas à espanhola com juliana de legumes ^{1,3,4} Prato dieta: Bacalhau cozido com batata cozida e juliana de legumes ⁴ 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.