

# EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 25 a 29 de janeiro de 2021



Refeição	Pequeno-almoço	Reforço da manhã*	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia**
2ª Feira	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e juliana de legumes <sup>1,3,4,12</sup> Prato dieta: Pescada cozida com salada de batata e juliana de legumes <sup>4</sup> Sobremesa: Maçã	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Carne de vaca estufada com macedónia e puré <sup>1,3,5,6,7,12</sup> Prato dieta: Carne de vaca cozida com macedónia e puré <sup>1,3,5,6,7,12</sup> Sobremesa: Pera	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
3ª Feira	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Filete de peru estufado com macarronete e macedónia <sup>1,3</sup> Prato dieta: Peru cozido com macarronete e macedónia <sup>1,3</sup> Sobremesa: Pera	Pão com queijo e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Caldeirada de peixe com brócolos <sup>4</sup> Prato dieta: Caldeirada de peixe com brócolos <sup>4</sup> Sobremesa: Maçã	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
4ª Feira	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho Prato principal: Patinga frita com arroz de tomate e feijão verde <sup>1,3,4,5,6</sup> Prato dieta: Red fish cozida com arroz e feijão verde <sup>4</sup> Sobremesa: Laranja	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho Prato principal: Carne de porco assada com batata e coração salteado Prato dieta: Carne de porco cozida com batata e coração salteado Sobremesa: Melão	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
5ª Feira	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa à Lavrador Prato principal: Rancho com juliana de legumes <sup>1,3</sup> Prato dieta: Cubos de vaca cozida com macarrão e juliana de legumes <sup>1,3</sup> Sobremesa: Banana	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa à Lavrador Prato principal: Abrótea cozida com batata cozida com penca <sup>4</sup> Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida com penca <sup>4</sup> Sobremesa: Pera	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
6ª Feira	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de grão e cenoura Prato principal: Ovos mexidos no forno com fiambre e arroz de cenoura e salada de tomate <sup>1,3,4,5,6</sup> Prato dieta: Bife de frango grelhado e arroz de cenoura e salada de tomate <sup>1,3,4,5,6</sup> Sobremesa: Melão	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de grão e cenoura Prato principal: Moelas estufada com puré e salada de tomate <sup>1,3</sup> Prato dieta: Carne de vaca cozida com massa cozida e salada de tomate <sup>1,3</sup> Sobremesa: Maçã	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
Sábado	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Fêvera à Salsicheiro com arroz e juliana de legumes <sup>5,6</sup> Prato dieta: Fêvera grelhada com arroz e juliana de legumes Sobremesa: Pera	Pão com doce e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Batatas à Espanhola com Brócolos <sup>1,3,4,5,6,7,12</sup> Prato dieta: Peixe cozido batata cozida e brócolos <sup>4</sup> Sobremesa: Kiwi	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
Domingo	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup>	Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup>	Sopa: creme de legumes Prato principal: Arroz à Valenciana com juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7</sup> Prato dieta: Carne de porco cozida com arroz e juliana de legumes Sobremesa: Gelatina <sup>1,3,7</sup>	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: creme de legumes Prato principal: Massada de peixe com juliana de legumes <sup>1,3,4</sup> Prato dieta: Massada de peixe com juliana de legumes <sup>1,3,4</sup> Sobremesa: Laranja	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> 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.