

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 15 a 21 de fevereiro 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 feijão-verde Prato principal: Ovos mexidos no forno com fiambre e arroz e feijão verde ^{1,3,5} Prato dieta: Costeleta grelhada com arroz e feijão verde ⁵ Sobremesa: Clementina	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Salada de tentáculos de pota com grão brócolos ² Prato: Salada de tentáculos de pota com grão brócolos ² Sobremesa: Banana	Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷
3ª Feira CARNAVAL	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: Feijoada à Transmontana com arroz e juliana de legumes Prato dieta: Carne de porco cozida com arroz e juliana de legumes Sobremesa: Abacaxi	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: sopa de legumes Prato principal: Abrótea cozida com ovo, batata e feijão-verde Prato dieta: Abrótea cozida com ovo, batata e feijão-verde 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 couve coração e feijão vermelho Prato principal: Meia desfeita com brócolos cozidos ⁴ Prato dieta: Paloco cozido com batata cozida e brócolos cozidos ⁴ Sobremesa: Maçã	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: Fêvera de estufada ao natural com arroz de feijão e salada de tomate ^{1,3,7} Sobremesa: kiwi	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 portuguesa Prato principal: Bife frango grelhado com espirais e juliana de legumes Prato dieta: Bife frango grelhado com espirais e juliana de legumes Sobremesa: Kiwi	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: sopa de couve portuguesa Prato principal: Farinha de pau de pescada e feijão verde ⁴ Prato dieta: Farinha de pau de pescada e feijão verde ⁴ Sobremesa: Pera	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 grão e cenoura Prato principal: Red fish assado com batata e macedónia ⁴ Prato dieta: Red fish cozido com batata e macedónia ⁴ Sobremesa: Pera	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de grão e cenoura Prato principal: Rissol de carne com arroz e juliana de legumes ^{1,1,3,5} Prato dieta: Bife de frango grelhado com arroz e juliana de legumes ⁵ Prato dieta: Banana	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: Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade e arroz ^{1,3,4,5,6,7,10} Prato dieta: Pescada cozida com salada de feijão frade e arroz ⁴ Sobremesa: Laranja	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Bifanas com esparguete e coração ^{1,3} Prato dieta: Fêveras cozidas com esparguete e coração ^{1,3} Sobremesa: Abacaxi	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: Frango assado com batata assada e salada de alface Prato dieta: Frango cozido com batata cozida e salada de alface Sobremesa: Leite creme ^{1,3,7}	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Caldo verde Prato principal: Arroz solto de tamboril e brócolos ^{1,3,4,5,6,7,8,9} Prato dieta: Arroz solto de tamboril e brócolos ^{1,3,4,5,6,7,8,9} Sobremesa: Maçã	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.

Mod.79.04