

# EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA



Semana: 19 a 25 de abril 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 <b>Prato principal:</b> Esparguete à Bolonhesa com salada de tomate <sup>1,3,5</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada com esparguete e salada de tomate <sup>1,3</sup> <b>Sobremesa:</b> Clementina	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 <b>Prato principal:</b> Salada de tentáculos de pota com grão brócolos <sup>2</sup> <b>Prato:</b> Salada de tentáculos de pota com grão brócolos <sup>2</sup> <b>Sobremesa:</b> Banana	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 legumes <b>Prato principal:</b> Red fish assado com salada de batata e macedónia <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Red fish grelhado com salada de batata e macedónia <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Abacaxi	Pão com queijo e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Fêvera de estufada ao natural com arroz de feijão e salada de tomate <sup>1,3,7</sup> <b>Prato dieta:</b> Fêvera de estufada ao natural com arroz de feijão e salada de tomate <sup>1,3,7</sup> <b>Sobremesa:</b> Laranja	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 <b>Prato principal:</b> Roti de peru assada com espirais salteadas e salada de alface <sup>3,1</sup> <b>Prato dieta:</b> Bife de peru grelhado com espirais e salada de alface <sup>3,1</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã	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 <b>Prato principal:</b> Abrótea grelhada com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Abrótea grelhada com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> kiwi	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 de couve portuguesa <b>Prato principal:</b> Pataniscas de Bacalhau com arroz de feijão e feijão verde <sup>3,1,6,7</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada grelhada com arroz de feijão e feijão verde <sup>3,1,6,7</sup> <b>Sobremesa:</b> Kiwi	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: sopa de couve portuguesa <b>Prato principal:</b> Cubos de frango estufados com esparguete e feijão verde <sup>1,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Cubos de frango estufados simples com esparguete e feijão verde <sup>1,3</sup> <b>Sobremesa:</b> 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 <b>Prato principal:</b> Massa à Lavrador com juliana de legumes <sup>1,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada simples com macarrão e juliana de legumes <sup>1,3</sup> <b>Sobremesa:</b> Pera	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 <b>Prato principal:</b> Farinha de pau de peixe com juliana de legumes <sup>1,1,3,5</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada grelhada com farinha de pau e juliana de legumes <sup>5</sup> <b>Prato dieta:</b> Banana	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 lentilhas <b>Prato principal:</b> Raia frita com cebolada e batata cozida e coração <sup>1,3,4,5,7</sup> <b>Prato dieta:</b> Raia grelhada com batata cozida e coração <sup>1,3,4,5,7</sup> <b>Sobremesa:</b> Laranja	Pão com doce e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Bifanas com puré e brócolos <sup>1,3,7</sup> <b>Prato dieta:</b> Fêveras cozidas com puré e brócolos <sup>1,3,7</sup> <b>Sobremesa:</b> Abacaxi	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: Caldo Verde <b>Prato principal:</b> Frango assado com batata assada e salada de alface <b>Prato dieta:</b> Frango cozido com batata cozida e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Leite creme <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: Caldo verde <b>Prato principal:</b> Arroz solto de tamboril e feijão verde <sup>1,3,4,5,6,7,8,9</sup> <b>Prato dieta:</b> Arroz solto de tamboril e feijão verde <sup>1,3,4,5,6,7,8,9</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã	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.