

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 24 a 30 de maio 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: Filete de pescada no forno com Arroz de cenoura e Juliana de legumes ^{4,1,3,5,6,8} Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz de cenoura e Juliana de legumes ⁴ Sobremesa: Maçã	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Costeleta com molho de cebolada com macedónia e puré ^{1,3,5,6,7,12} Prato dieta: Costeleta com molho de cebolada com macedónia e puré ^{1,3,5,6,7,12} Sobremesa: Pera	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 ^{1,3}	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Bife de frango grelhado com macarronete e macedónia ^{1,3} Prato dieta: Bife de frango grelhado com macarronete e macedónia ^{1,3} Sobremesa: Pera	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Caldeirada de peixe com brócolos ⁴ Prato dieta: Caldeirada de peixe com brócolos ⁴ Sobremesa: Maçã	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 ^{1,3}	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho Prato principal: Meia desfeita com feijão verde ^{1,3,4,5,6} Prato dieta: Bacalhau cozido com batata cozida e feijão verde ⁴ Sobremesa: Laranja	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: Moelas estufada com puré e salada de tomate ^{1,3} Prato dieta: Frango grelhado com puré e salada de tomate ^{1,3} Sobremesa: Melão	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 ^{1,3,5,6,10}	Sopa: Sopa à Lavrador Prato principal: Feijoada à Transmontana com Juliana de legumes ^{1,3,5,6} Prato dieta: Carne de vaca cozida com arroz e Juliana de legumes ^{1,3,5,6} Sobremesa: Banana	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa à Lavrador Prato principal: Abrótea cozida com batata cozida com penca ⁴ Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida com penca 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 ^{1,3}	Sopa: Sopa de grão e cenoura Prato principal: Bolonhesa de atum com feijão verde ^{1,3,4,5,6} Prato dieta: Atum ao natural com batata cozida e feijão verde ⁴ Sobremesa: Abacaxi	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de grão e cenoura Prato principal: Carne de porco assada arroz de feijão e coração salteado Prato dieta: Carne de porco assada simples com arroz de feijão e coração salteado Sobremesa: Maçã	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 ^{1,3}	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Fêvera à Salsicheiro com macarrão de ervilha e Juliana de legumes ^{5,6,1,3} Prato dieta: Fêvera grelhada com macarrão de ervilha e Juliana de legumes ^{5,6,1,3} Sobremesa: Pera	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Batatas à Espanhola com Brócolos ^{1,3,4,5,6,7,12} Prato dieta: Peixe cozido batata cozida e brócolos ⁴ Sobremesa: Kiwi	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 ^{1,3,7}	Sopa: creme de legumes Prato principal: Bacalhau à Braga com Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7} Prato dieta: Bacalhau cozido com batata cozida e Juliana de legumes ^{1,3,7} Sobremesa: Gelatina ^{1,3,7}	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: creme de legumes Prato principal: Massada de peixe com Juliana de legumes ^{1,3,4} Prato dieta: Massada de peixe com Juliana de legumes ^{1,3,4} Sobremesa: Laranja	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.