

# EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 3 a 9 de maio 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: Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Esparguete à bolonhesa e juliana de legumes <sup>1,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada simples com esparguete e juliana de legumes <sup>1,3</sup> <b>Sobremesa:</b> Banana	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Tintureira grelhada com arroz de hortaliça <sup>1,3,4,5,7</sup> <b>Prato dieta:</b> Tintureira grelhada com arroz de hortaliça <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> 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 couve lombarda <b>Prato principal:</b> Lombrinhos de pescada no forno com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Lombrinhos de pescada no forno com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Laranja	Pão com queijo e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de lombarda <b>Prato principal:</b> Peru estufado com puré e ervilhas <sup>1,3,5,7</sup> <b>Prato dieta:</b> Peru cozido com batata cozida e ervilhas <b>Sobremesa:</b> Melão	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 brócolos <b>Prato principal:</b> Frango assado com arroz de cenoura e ervilha e salada de alface <b>Prato dieta:</b> Frango grelhado com arroz de cenoura e ervilha e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Abacaxi	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de brócolos <b>Prato principal:</b> Salada de grão com batata, ovo, tentáculos de pota e molho verde <sup>3,4,5</sup> <b>Prato dieta:</b> Salada de grão com batata, ovo, tentáculos de pota e molho verde <sup>3,4,5</sup> <b>Sobremesa:</b> Nectarina	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 feijão-verde <b>Prato principal:</b> Bolinhos de bacalhau salada de feijão frade com brócolos <sup>1,3,4,6,7,9,12</sup> <b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida com salada de feijão frade com brócolos <sup>1,3,4,6,7,9,12</sup> <b>Sobremesa:</b> Pera	Pão com fiambre 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> Bife de frango grelhado com esparguete cozido com macedónia <sup>1,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Bife de frango grelhado com esparguete cozido com macedónia <sup>1,3</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã	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 lentilhas <b>Prato principal:</b> Pá de porco estufada com batata assada com couve de bruxelas <sup>1,3,4,6,7,9,12</sup> <b>Prato dieta:</b> Pá de porco grelhada com batata cozida com couve de bruxelas <sup>1,3,4,6,7,9,12</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 lentilhas <b>Prato principal:</b> Red fish cozido com batata cozida e brócolos <sup>1,3,4,5</sup> <b>Prato dieta:</b> Red fish cozido com batata cozida e brócolos <sup>1,3,4,5</sup> <b>Sobremesa:</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: Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Filetes fritos com salada russa com brócolos cozidos <sup>3,4,5,7,8</sup> <b>Prato dieta:</b> Filetes grelhado com salada russa com brócolos cozidos <sup>3,4,5,7,8</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: Caldo verde <b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com esparguete com macedónia <sup>1,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Bife de frango grelhado com esparguete com macedónia <sup>1,3</sup> <b>Sobremesa:</b> Melão	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> Feijoada à Portuguesa com arroz e juliana de legumes <b>Prato dieta:</b> Cubos de porco estufados simples arroz e juliana de legumes <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> Batatas à Espanhola com feijão verde <sup>3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada grelhada com batata cozida e feijão verde <sup>4</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.