

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA



Semana: 16 a 21 de agosto 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: Massa à Lavrador com juliana de legumes ^{1,3} Prato dieta: Carne de vaca estufada simples com macarrão e salada de tomate ^{1,3} Sobremesa: Morangos	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	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá ^{1,7} Opção: Papa láctea ^{1,7}	Cevada/ chá e pão/bolachas ^{1,7}	Sopa: sopa de repolho Prato principal: Raia assada com batata assada e feijão verde ⁴ Prato dieta: Raia grelhada com batata assada e feijão verde ^{3,6,7} Sobremesa: Abacaxi	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: sopa de repolho Prato principal: Fêvera de estufada ao natural com batata cozida e salada de tomate ^{1,3,7} Prato dieta: Fêvera de estufada ao natural com batata cozida e salada de tomate ^{1,3,7} 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: Roti de peru assada com espirais salteadas e salada de alface ^{3,1} Prato dieta: Bife de peru grelhado com espirais e salada de alface ^{3,1} 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: Abrótea grelhada com batata cozida e feijão verde ⁴ Prato dieta: Abrótea grelhada com batata cozida e feijão verde ⁴ 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: Pataniscas de bacalhau com salada de feijão frade e salada mista ^{1,3,4,6,7} Prato dieta: Pescada grelhada com feijão frade e salada mista ^{4,6,7} 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: Cubos de frango estufados com esparguete e feijão verde ^{1,3} Prato dieta: Cubos de frango estufados simples com esparguete e feijão verde ^{1,3} 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: Jardineira de vaca e salada mista Prato dieta: Jardineira de vaca e salada mista 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: Farinha de pau de peixe com juliana de legumes ^{4,1,3,5} Prato dieta: Pescada grelhada com farinha de pau 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: Abrótea dourada com salada russa ^{3,4,5,7} Prato dieta: Abrótea cozida com salada russa ^{3,4,5,7} 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 puré e brócolos ^{1,3,7} Prato dieta: Fêveras cozidas com puré e brócolos ^{1,3,7} 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: Carne de porco à alentejana e salada de alface Prato dieta: Carne de porco grelhada 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 feijão verde ^{1,3,4,5,6,7,8,9} Prato dieta: Arroz solto de tamboril e feijão verde ^{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.