

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 1 a 7 novembro de 2021



Refeição	Pequeno-almoço	Reforço da manhã*	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia**
2ª Feira DIA DE TODOS OS SANTOS	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá ^{1,7} Opção: Papa láctea ^{1,7}	Cevada/ chá e pão/bolachas ^{1,7}	Sopa: Sopa de coração Prato principal: Rojões com pickles e batata assada com legumes salteados ^{1,3} Prato dieta: Rojões com pickles e batata assada com legumes salteados ^{1,3} Sobremesa: Banana	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de coração Prato principal: Caldeirada de Raia com salada de tomate ⁴ Prato dieta: Caldeirada de Raia com salada de tomate ⁴ Sobremesa: Maçã	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	Sopa: Caldo Verde Prato principal: Bolinhos de bacalhau com feijão frade e arroz e salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,8,9,12} Prato dieta: Abrótea grelhada com feijão frade e arroz e salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,8,9,12} Sobremesa: Pera	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Caldo Verde Prato principal: Farinha de pau de carne de vaca com salada de alface e tomate Prato dieta: Farinha de pau de carne de vaca com salada de alface e tomate 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	Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal: Frango assado com arroz de ervilhas e salada mista Prato dieta: Frango assado ao natural com arroz de ervilhas e salada mista Sobremesa: Pera	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal: Arroz solto de peixe com brócolos cozidos ⁴ Prato dieta: Arroz solto de peixe com brócolos cozidos 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	Sopa: Couve flor e feijão branco Prato principal: Pescada no forno com batata assada e salada de tomate ⁴ Prato dieta: Pescada no forno com batata assada e salada de tomate ⁴ Sobremesa: Gelatina	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Couve flor e feijão branco Prato principal: Peru estufado com puré e ervilhas ^{1,3,5,7} Prato dieta: Peru estufado com puré e ervilhas ^{1,3,5,7} Sobremesa: Laranja	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	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Fêveras estufadas com massa espiral e juliana de legumes ^{1,3,4,6,7,9} Prato dieta: Fêveras grelhada com massa espiral e juliana de legumes ^{1,3,4,6,7,9} 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: Salada de grão com batata, ovo, tentáculos de pota e molho verde ^{3,4,5} Prato dieta: Salada de grão com batata, ovo, tentáculos de pota e molho verde ^{3,4,5} Sobremesa: 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	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Carne estufada com batata estufada e macedónia ^{3,4,5,7,8} Prato dieta: Carne estufada simples com batata estufada e macedónia ^{3,4,5,7,8} Sobremesa: Laranja	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Batatas à Espanhola com feijão verde ^{3,4} Prato dieta: Pescada grelhada com batata cozida e feijão verde ⁴ Sobremesa: Pera	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	Sopa: Caldo verde Prato principal: Frango assado com molho de laranja, batata frita e salada mista ^{5,6} Prato dieta: Frango assado ao natural com molho de laranja batata cozida e salada mista ^{5,6} 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: Carne de vaca estufada com esparguete e brócolos cozidos ^{1,3} Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e brócolos cozidos ^{1,3} Sobremesa: Kiwi	Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷
Observações/ Alterações (especificar/data/rubrica)						

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹ementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.

Casa do Povo de Alvito- Rua da Aldeia, n.º 229 – Alvito S. Pedro 4750-084 BCL • Tel.: 253 880 639 • Fax: 253 881 103