

EMENTA - ERPI E CENTRO DE DIA

Semana: 25 a 31 de outubro 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: Creme de legumes Prato principal: Rancho com juliana de legumes ^{1,3} Prato dieta: Carne de vaca estufadas simples com macarronete e juliana de legumes ^{1,3} Sobremesa: Pera	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Red fish cozido com ovo e batata cozida e hortaliça ^{3,4} Prato dieta: Red fish cozido com ovo e batata cozida e hortaliça ^{3,4} 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	Sopa: Sopa de lombarda Prato principal: Abrótea assada com arroz de ervilha e salada de tomate ^{4,12} Prato dieta: Abrótea assada com arroz de ervilha e salada de tomate ^{4,12} Sobremesa: Laranja	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de lombarda Prato principal: Frango estufado com puré e ervilhas ^{1,3,5,7} Prato dieta: Frango estufado com puré e ervilhas ^{1,3,5,7} Sobremesa: Melão	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: Sopa de brócolos Prato principal: Pá de porco estufada com batata assada e couve de bruxelas ^{5,6,12} Prato dieta: Pá de porco grelhada com batata cozida e couve de bruxelas ^{5,6,12} Sobremesa: Abacaxi	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Pescada estufada com molho de cenoura e arroz de ervilhas ^{3,4,5} Prato dieta: Pescada estufada com molho de cenoura e arroz de ervilhas ^{3,4,5} Sobremesa: Pera	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: Caldo Verde Prato principal: Paloco à Gomes de Sá e brócolos ^{1,3,4,5,6,9,12} Prato dieta: Paloco à Gomes de Sá e brócolos ^{1,3,4,5,6,9,12} Sobremesa: Kiwi	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Carne de porco estufada com puré e ervilhas ^{1,3,5,6,7,9,12} Prato dieta: Carne de porco estufada com puré e ervilhas ^{1,3,5,6,7,9,12} Sobremesa: Maçã	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 lentilhas Prato principal: Bife de frango grelhado com espirais com salada mista ^{1,3,5,6,12} Prato dieta: Bife de frango grelhado com espirais com salada mista ^{1,3,5,6,12} Sobremesa: Maçã	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Batatas à espanhola com salada mista ^{1,3,4,5} Prato dieta: Batatas à espanhola com salada mista ^{1,3,4,5} 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: Filete dourado com salada russa com feijão verde ^{3,4,5,7,8} Prato dieta: : Filete grelhado com salada russa com feijão verde ^{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: Rissóis de carne com arroz e feijão verde ^{1,3,5,6,12} Prato dieta: Bife de frango grelhado com arroz e feijão verde ^{1,3,5,6,12} 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: Peru assado com alecrim e arroz de cenoura com salada mista ^{1,3,4,5,6,8,12} Prato dieta: Peru grelhado e alecrim e arroz de cenoura com salada mista ^{1,3,4,5,6,8,12} Sobremesa: Gelatina ^{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 peixe e salada mista ^{4,12} Prato dieta: Arroz solto de peixe e salada mista ^{4,12} 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.