

EMENTA (ERPI_CD_SAD)

Semana: 25 a 31 de Julho de 2022

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: Rancho ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida, arroz branco e salada ¹ Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Filete com salada russa ⁴ Prato dieta: Peixe e batata cozidos ⁴ Sobremesa: Fruta da época	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 alho francês Prato principal: Rissóis de peixe com arroz e salada. Prato dieta: Pescada e batata cozidos, feijão verde Sobremesa: Fruta da época	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Strogonoff de frango ¹ Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta da época	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: Rojões, batata assada, salada Prato dieta: Carne de porco e batata cozidos, salada Sobremesa: Fruta da época	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: Peixe e batata cozidas ⁴ Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta da época	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: Creme de legumes Prato principal: Bolonhesa de atum e legumes ¹ Prato dieta: Atum ao natural com massa branca e legumes ¹ Sobremesa: Fruta da época ERPI/CD/SAD: Filete crocante com salada russa	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa à lavrador Prato principal: Bifanas com arroz de ervilhas ¹ Prato dieta: Bifanas e arroz cozidos, ervilhas ¹ Sobremesa: Fruta da época	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: Frango estufado, arroz e juliana de legumes ¹ Prato dieta: Frango cozido, massa branca e juliana de legumes ¹ Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de grão e cenoura Prato principal: Filete no forno, salada de batata e ervilhas ^{1,4} Prato dieta: Filete e batata cozida, ervilhas ⁴ Sobremesa: Fruta da época	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: Creme de cenoura Prato principal: Bacalhau á Gomes Sá ^{4,3} Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta da época	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Massa com carne ¹ Prato dieta: Massa com carne cozidos ¹ Sobremesa: Fruta da época	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 Prato dieta: Carne de porco cozida, batata cozida e salada Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Caldo verde Prato principal: Ovos escalfados com ervilhas ³ Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta da época	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.