

# EMENTA (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 8 a 14 de Agosto de 2022



Refeição	Pequeno-almoço	Reforço da manhã*	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia**
<b>2ª Feira</b>	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 coração Prato principal: Jardineira Prato dieta: Carne de vaca e batata cozida, legumes Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de coração Prato principal: Filete de pescada no forno, arroz <sup>1,4</sup> Prato dieta: Filete de pescada cozido, arroz branco <sup>1,4</sup> Sobremesa: Fruta da época	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
<b>3ª Feira</b>	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 e abóbora Prato principal: Filete de pescada no forno, arroz e salada <sup>1,4</sup> Prato dieta: Filete de pescada cozido, arroz branco e salada <sup>1,4</sup> Sobremesa: Fruta da época	Pão com queijo e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal: Bife de frango grelhado com massa <sup>1</sup> Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta da época	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
<b>4ª Feira</b>	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 couve flor Prato principal: Frango estufado, esparguete, salada <sup>1</sup> Prato dieta: Frango e esparguete cozido, salada <sup>1</sup> Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Creme de couve flor Prato principal: Bacalhau à Gomes Sá <sup>4</sup> Prato dieta: Bacalhau e batata cozida <sup>4</sup> Sobremesa: Fruta da época	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
<b>5ª Feira</b>	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 Prato principal: Pescada estufada com salada de batata e salada <sup>4</sup> Prato dieta: Pescada cozida com salada de batata e salada <sup>4</sup> Sobremesa: Fruta da época	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 Prato principal: Bifanas com arroz de tomate <sup>1</sup> Prato dieta: Bifanas cozidas, arroz branco <sup>1</sup> Sobremesa: Fruta da época	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
<b>6ª Feira</b>	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 Prato principal: Ovo mexido, arroz e salada <sup>3,1</sup> Prato dieta: Ovo cozido, arroz branco e salada <sup>3,1</sup> Sobremesa: Fruta da época ERPI/CD/SAD: Bife de frango grelhado, arroz, salada	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Salada de tentáculos de pota, grão, batata <sup>3,4</sup> Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta da época	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
<b>Sábado</b>	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 Prato principal: Costeletas estufadas com batata cozida e feijão verde Prato dieta: Costeletas grelhadas co batata cozida e feijão verde Sobremesa: Fruta da época	Pão com doce e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade. Prato dieta: Salada de feijão frade com atum e ovo Sobremesa: Fruta da época	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>
<b>Domingo</b>	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 Prato principal: Frango e batata frita, salada Prato dieta: Frango e batata cozida, salada Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Caldo verde Prato principal: Pescada, batata e brócolos cozidos <sup>4</sup> Prato dieta: Pescada, batata e brócolos cozidos <sup>4</sup> Sobremesa: Fruta da época	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.