



EMENTA (ERPI_CD_SAD)

Semana: 01 a 07 Agosto 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: Creme de legumes Prato principal: Massa à lavrador ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida, massa branca e legumes ¹ Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Rissóis de peixe com salada russa ^{1,3} Prato dieta: Peixe e batata cozida com legumes 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 lombarda Prato principal: Bolinhos bacalhau, salada feijão frade, arroz 4,3,1 Prato dieta: Peixe cozido, arroz branco, feijão frade Sobremesa Fruta da época	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de lombarda Prato principal: Moelas estufadas com massa ¹ Prato dieta: Moelas cozidas, massa branca ¹ 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 brócolos Prato principal: Carne de porco estufada com arroz e salada Prato dieta: Carne de porco 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 brócolos Prato principal: Lombinhos de pescada assados, batata assada ^{3,4} Prato dieta: Lombinhos de pescada e batata cozida ⁴ 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: Caldo Verde Prato principal: Bolonhesa de atum, salada Prato dieta: Atum ao natural com massa branca Sobremesa: Fruta da época ERPI/CD/SAD: Abrótea cozida, batata e brócolos	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Bifanas, arroz feijão ¹ Prato dieta: Bifana cozida, arroz branco e feijão 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 lentilhas Prato principal: Bife de frango grelhado com arroz e salada ¹ Prato dieta: Bife de frango cozido, arroz 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 lentilhas Prato principal: Filete no forno, arroz de legumes ^{4,1} Prato dieta: Filete cozido, arroz branco e legumes ^{4,1} 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: Meia desfeita ⁴ Prato dieta: Meia desfeita ⁴ 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: Rancho ¹ Prato dieta: Igual 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: Pá de porco, batata assada e juliana de legumes Prato dieta: Pá de porco e batata cozida, juliana de legumes 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: Frango assado com arroz ¹ Prato dieta: Frango cozido com arroz branco ¹ 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.