

# EMENTA (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 18 a 24 de Julho 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><br>Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup> | Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup> | Sopa: Sopa de couve flor<br>Prato principal: Esparguete à bolonhesa, salada <sup>1</sup><br>Prato dieta: Carne de vaca, esparguete cozida, salada<br>Sobremesa: Fruta da época   | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup> | Sopa: Sopa de couve flor<br>Prato principal: Lombinhos de pescada assados, batata cozida <sup>4</sup><br>Prato: Peixe cozido com batata cozida <sup>4</sup><br>Sobremesa: Fruta da época | Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup><br>Opção: iogurte <sup>7</sup> |
| <b>3ª Feira</b>   | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup> | Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup> | Sopa: Sopa de repolho<br>Prato principal: Arroz de atum, juliana de legumes<br>Prato dieta: Igual<br>Sobremesa: Fruta da época<br>ERPI/CD/SAD: Bacalhau à Gomes de Sá  | Pão com queijo e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>   | Sopa: Sopa de repolho<br>Prato principal: Jardineira <sup>1</sup><br>Prato dieta: Igual<br>Sobremesa: Fruta da época   | Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup><br>Opção: iogurte <sup>7</sup> |
| <b>4ª Feira</b>   | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup> | Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup> | Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho<br>Prato principal: Costeletas de porco estufadas, batatas estufadas e legumes <sup>1</sup><br>Prato dieta: Costeletas de porco e batata cozida, legumes <sup>1</sup><br>Sobremesa: Fruta da época | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup> | Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho<br>Prato principal: Filete de pescada e salada russa <sup>4</sup><br>Prato dieta: Igual<br>Sobremesa: Fruta da época                       | Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup><br>Opção: iogurte <sup>7</sup> |
| <b>5ª Feira</b>   | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup> | Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup> | Sopa: Caldo verde<br>Prato principal: Lombinhos de pescada assados com arroz de legumes <sup>1,4</sup><br>Prato dieta: Peixe, batata cozida e legumes <sup>4</sup><br>Sobremesa: Fruta da época  | Pão com fiambre e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>  | Sopa: Caldo verde<br>Prato principal: Frango com batata estufados<br>Prato dieta: Frango e batata cozidos<br>Sobremesa: Fruta da época   | Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup><br>Opção: iogurte <sup>7</sup> |
| <b>6ª Feira</b>   | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup> | Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup> | Sopa: Sopa de espinafres com grão<br>Prato principal: Bife de frango grelhado, massa espirais, salada <sup>1</sup><br>Prato dieta: Bife de frango e massa espiral cozida, salada <sup>1</sup><br>Sobremesa: Fruta da época                       | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup> | Sopa: Sopa de espinafres com grão<br>Prato principal: Meia desfeita <sup>4,3</sup><br>Prato dieta: Igual<br>Prato dieta: Fruta da época  | Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup><br>Opção: iogurte <sup>7</sup> |
| <b>Sábado</b>   | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup> | Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup> | Sopa: Sopa de lentilhas<br>Prato principal: Filete de pescada com salada russa<br>Prato dieta: Igual<br>Sobremesa: Fruta da época  | Pão com doce e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>     | Sopa: Sopa de lentilhas<br>Prato principal: Rancho<br>Prato dieta: Igual<br>Sobremesa: Fruta da época  | Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup><br>Opção: iogurte <sup>7</sup> |
| <b>Domingo</b>  | Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: Papa láctea <sup>1,7</sup> | Cevada/ chá e pão/bolachas <sup>1,7</sup> | Sopa: Caldo Verde<br>Prato principal: Rojões, batata assada e salada<br>Prato dieta: Rojões, batata cozida e salada<br>Sobremesa: Fruta da época   | Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup><br>Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup> | Sopa: Caldo verde<br>Prato principal: Massa de bacalhau <sup>1,4</sup><br>Prato dieta: Igual<br>Sobremesa: Fruta da época  | Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup><br>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.