



# EMENTA (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 5 a 11 de Setembro 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>	<b>Sopa:</b> Sopa de coração <b>Prato principal:</b> Arroz de atum e juliana de legumes <sup>4,1</sup> <b>Prato dieta:</b> Atum ao natural, arroz, legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>ERPI/CD/SAD:</b> Filete de pescada no forno, arroz e legumes	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de coração <b>Prato principal:</b> Filete de pescada no forno, arroz <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Filete de pescada cozido, arroz branco <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> 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>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal:</b> Rojões com batata assada e salada <b>Prato dieta:</b> Carne de porco cozida, batata cozida e salada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com queijo e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com massa <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> 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>	<b>Sopa:</b> Creme de couve flor <b>Prato principal:</b> Bolinhos bacalhau, salada feijão frade, arroz <sup>4,3,1</sup> <b>Prato dieta:</b> Peixe cozido, arroz branco, feijão frade <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	<b>Sopa:</b> Creme de couve flor <b>Prato principal:</b> Bacalhau à Gomes Sá <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Bacalhau e batata cozida <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> 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>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal:</b> Frango estufado, massa e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Frango cozido, massa branca e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal:</b> Bifanas com arroz de tomate <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Bifanas cozidas, arroz branco <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> 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>	<b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Ovo mexido, arroz e salada <sup>3,1</sup> <b>Prato dieta:</b> Ovo cozido, arroz branco e salada <sup>3,1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>ERPI/CD/SAD:</b> 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>	<b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Salada de tentáculos de pota, grão, batata <sup>3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> 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>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Meia desfeita <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Meia desfeita <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com doce e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Rancho <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> 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>	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal:</b> Carne de porco à alentejana, salada <b>Prato dieta:</b> Carne de porco e batata cozida, salada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal:</b> Pescada, batata e brócolos cozidos <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada, batata e brócolos cozidos <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	Cevada/ chá e pão ou bolachas <sup>1,7</sup> Opção: iogurte <sup>7</sup>

**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.