



EMENTA (ERPI_CD_SAD)

Semana: 3 a 9 de Outubro 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 coração Prato principal: Bolonhesa de atum e juliana de legumes ^{4,1} Prato dieta: Atum ao natural, massa, legumes Sobremesa: Fruta da época ERPI/CD/SAD: Massa com carne de vaca	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de coração Prato principal: Bife de frango grelhado com massa ¹ Prato dieta: Igual 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: Creme de cenoura e abóbora Prato principal: Costeletas grelhadas, arroz e juliana de legumes ¹ Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta da época	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal: Filete de pescada no forno, arroz ^{1,4} Prato dieta: Filete de pescada cozido, arroz branco ^{1,4} Sobremesa: Fruta da época	Cevada/ chá e pão ou bolachas ^{1,7} Opção: iogurte ⁷
4ª Feira FERIADO	Pão simples/ manteiga e Leite /cevada/chá ^{1,7} Opção: Papa láctea ^{1,7}	Cevada/ chá e pão/bolachas ^{1,7}	Sopa: Creme de couve flor Prato principal: Abrótea assada, batata cozida e feijão verde ⁴ Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Creme de couve flor Prato principal: Massa à lavrador Prato dieta: Massa cozida com carne cozida 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: Sopa de feijão verde Prato principal: Ovos mexidos, arroz e salada ^{3,1} Prato dieta: Ovos mexidos, arroz e salada ERPI/CD/SAD: Bife de frango grelhado, massa e ervilhas Sobremesa: Fruta da época	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,7}	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Salada de tentáculos de pota, grão, batata ^{3,4} Prato dieta: Igual 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: Filete de pescada no forno com salada de batata ⁴ Prato dieta: Pescada cozida com salada de batata 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: Bifanas com arroz de tomate ¹ Prato dieta: Bifanas cozidas, arroz branco 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: Jardineira Prato dieta: Carne de vaca cozida, batata cozida e legumes 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: Rissóis de peixe com arroz de legumes ^{3,1} Prato dieta: Peixe cozido com arroz de legumes 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: Frango assado, batata assada, salada Prato dieta: Frango e batata cozida, 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: Pescada à Gomes de Sá ⁴ 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.