

# EMENTA (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 10 a 16 de Outubro 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: Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida, massa e legumes <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>	Sopa: Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Rissóis de peixe com salada russa <sup>1,3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Peixe e batata cozida com legumes <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>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: Sopa de lombarda <b>Prato principal:</b> Abrótea assada com batata cozida e brócolos <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida com batata e brócolos <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>	Sopa: Sopa de lombarda <b>Prato principal:</b> Moelas estufadas com massa <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Moelas cozidas, massa branca <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>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: Sopa de brócolos <b>Prato principal:</b> Pá de porco estufada com batata assada, arroz e salada <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Pá de porco cozida, arroz branco e salada <sup>1</sup> <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>	Sopa: Sopa de brócolos <b>Prato principal:</b> Lombinhos de pescada assados, batata assada <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Lombinhos de pescada 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>	Sopa: Caldo Verde <b>Prato principal:</b> Petinga com arroz de feijão e coração <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com arroz e coração <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>	Sopa: Sopa de feijão-verde <b>Prato principal:</b> Bifanas, arroz feijão <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Bifana cozida, arroz branco e feijão <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>	Sopa: Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Frango estufado, massa e ervilhas <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Frango e massa cozidos, 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>	Sopa: Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Filete no forno, arroz de legumes <sup>4,1</sup> <b>Prato dieta:</b> Filete cozido, arroz branco e legumes <sup>4,1</sup> <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>	Sopa: Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Meia desfeita <sup>3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Meia desfeita <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>	Sopa: Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Rancho <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com massa cozida <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>	Sopa: Caldo verde <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 manteiga e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: 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.