

# EMENTA (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 14 a 20 de Novembro 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: Sopa de feijão verde <b>Prato principal:</b> Rancho <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca e massa cozidas com grão <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 feijão verde <b>Prato principal:</b> Lombinhos de pescada no forno com batata assada <b>Prato dieta:</b> Peixe e batata 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>
<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 alho francês <b>Prato principal:</b> Arroz de atum e juliana de legumes <b>Prato dieta:</b> Atum ao natural, arroz e legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época <b>ERPI/CD/SAD:</b> Bife de frango grelhado, arroz, salada	Pão com queijo e Leite/cevada/chá <sup>1,7</sup> Opção: bolachas trituradas com fruta <sup>1,7</sup>	Sopa: Sopa de alho francês <b>Prato principal:</b> Strogonoff de frango <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>	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho <b>Prato principal:</b> Carne de porco aos cubos estufada com batata estufada e juliana de legumes <b>Prato dieta:</b> Carne de porco cozida com batata cozida e juliana de 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: Sopa de couve coração e feijão vermelho <b>Prato principal:</b> Peixe e batata cozidas <sup>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>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: Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Filete de pescada assado com arroz e macedónia <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida, arroz e macedónia <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 à lavrador <b>Prato principal:</b> Bifanas com arroz de ervilhas <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Bifanas e arroz cozidos, ervilhas <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 grão e cenoura <b>Prato principal:</b> Frango assado com massa e ervilhas <b>Prato dieta:</b> Frango cozido com massa e ervilhas <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 grão e cenoura <b>Prato principal:</b> Filete no forno, salada de batata <b>Prato dieta:</b> Filete e batata cozida, ervilhas <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>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> Salada de tentáculos de pota com batata, grão e ovo <b>Prato dieta:</b> Igual <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> Massa com carne <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Massa com carne cozidos <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>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> Pá de porco estufada com batata assada, arroz e salada <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: Caldo verde <b>Prato principal:</b> Ovos escalfados com ervilhas <sup>3</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>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.