



EMENTA (ERPI_CD_SAD)

Semana: 26 de dezembro de 2022 a 1 de janeiro de 2023

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 ^{1,6,7,11,12}	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Ovos mexidos com arroz de ervilhas, e salada de alface e cenoura ^{1,3} ERPI/SAD/CD e prato de dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco, e cenoura cozida ¹ Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,6,7,11,12}	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Rissóis de peixe com massa espiral e juliana de legumes ^{1,4,7} Prato dieta: Filete de pescada estufado ao natural com massa espiral e juliana de legumes ^{1,4} Sobremesa: Fruta da época	Cevada/chá e pão ou bolachas ^{1,6,7,11,12} Opção: iogurte ⁷
3ª Feira	Pão simples/manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: Papa láctea ^{1,7}	Cevada/chá e pão/bolachas ^{1,6,7,11,12}	Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal: Lombinho de pescada estufado com salada russa (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura) ⁴ Prato dieta: Lombinho de pescada cozido com batata e feijão-verde cozidos ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Pão com queijo e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,6,7,11,12}	Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal: Carne de vaca estufada com arroz branco, e couve-coração cozida Prato dieta: Carne de vaca cozida com arroz branco e couve-coração cozida Sobremesa: Fruta da época	Cevada/chá e pão ou bolachas ^{1,6,7,11,12} Opção: iogurte ⁷
4ª Feira	Pão simples/manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: Papa láctea ^{1,7}	Cevada/chá e pão/bolachas ^{1,6,7,11,12}	Sopa: Sopa de couve-flor e feijão-branco Prato principal: Pá de porco assada com massa riscada e feijão-verde cozido ¹ Prato dieta: Pá de porco cozida com massa riscada e feijão-verde cozido ¹ Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,6,7,11,12}	Sopa: Sopa de couve-flor e feijão-branco Prato principal e prato dieta: Farinha de pau de pescada (lombinho), e brócolos cozidos ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Cevada/chá e pão ou bolachas ^{1,6,7,11,12} Opção: iogurte ⁷
5ª Feira	Pão simples/manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: Papa láctea ^{1,7}	Cevada/chá e pão/bolachas ^{1,6,7,11,12}	Sopa: Sopa de nabo Prato principal: Peixe-vermelho assado com cebolada, arroz de cenoura, e macedónia de legumes ⁴ Crianças: Filete de pescada estufado com arroz de cenoura, e macedónia de legumes ⁴ Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz branco e brócolos cozidos ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Pão com fiambre e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,6,7,11,12}	Sopa: Sopa de nabo Prato principal: Moelas estufadas com puré de batata, e salada de alface ^{3,7} Prato dieta: Moelas cozidas com batata e feijão-verde cozidos Sobremesa: Fruta da época	Cevada/chá e pão ou bolachas ^{1,6,7,11,12} Opção: iogurte ⁷
6ª Feira	Pão simples/manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: Papa láctea ^{1,7}	Cevada/chá e pão/bolachas ^{1,6,7,11,12}	Sopa: Sopa de ervilha Prato principal: Esparguete à bolonhesa, e juliana de legumes ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida com esparguete, e juliana de legumes ¹ Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,6,7,11,12}	Sopa: Sopa de ervilha Prato principal: Pescada grelhada com arroz de ervilhas, e couve-lombarda cozida ⁴ Prato dieta: Pescada grelhada com arroz branco e couve-lombarda cozida ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Cevada/chá e pão ou bolachas ^{1,6,7,11,12} Opção: iogurte ⁷
Sábado VÉSPERA	Pão simples/manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: Papa láctea ^{1,7}	Cevada/chá e pão/bolachas ^{1,6,7,11,12}	Sopa: Creme de cenoura Prato principal e prato de dieta: Ceia de Ano Novo Sobremesa: Doces Festivos ^{1,3,5,6,7,8}	Pão com doce e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,6,7,11,12}	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Perna de frango assada com massa espiral, e couve-lombarda cozida ¹ Prato dieta: Perna de frango cozida com massa espiral, e couve-lombarda cozida ¹ Sobremesa: Fruta da época	Cevada/chá e pão ou bolachas ^{1,6,7,11,12} Opção: iogurte ⁷
Domingo ANO NOVO	Pão simples/manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: Papa láctea ^{1,7}	Cevada/chá e pão/bolachas ^{1,6,7,11,12}	Sopa: Caldo verde Prato principal: Rojões com arroz branco, e salada de alface e cenoura Prato dieta: Carne de porco cozida com arroz branco, e cenoura cozida Sobremesa: Fruta da época	Pão com manteiga e Leite/cevada/chá ^{1,7} Opção: bolachas trituradas com fruta ^{1,6,7,11,12}	Sopa: Caldo verde Prato principal: Filete de pescada estufado com salada russa (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura) ⁴ Prato dieta: Filete de pescada cozido com batata, feijão-verde e cenoura cozidos ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Cevada/chá e pão ou bolachas ^{1,6,7,11,12} 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, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

