

# EMENTA (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 23 a 29 de janeiro de 2023



Refeição	Almoço	Jantar
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Esparguete à bolonhesa, e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Prato de dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com esparguete, e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Raia assada com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Raia cozida com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Arroz solto de tamboril, e couve-coração cozida <sup>4</sup> <b>Prato dieta e Crianças:</b> Lombrinho de pescada estufado ao natural com arroz branco, e couve-coração cozida <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Massa espiral com carne de vaca estufada, e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com massa espiral, e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor e feijão-branco <b>Prato principal:</b> Fêvera estufada com batata e brócolos cozidos <b>Prato dieta:</b> Fêvera grelhada com batata e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor e feijão-branco <b>Prato principal:</b> Pescada grelhada com arroz branco, e salada de alface <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada grelhada com arroz branco, e cenoura cozida <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de nabo <b>Prato principal:</b> Filetes de pescada crocantes no forno com massa riscada, e salada de alface e cenoura <sup>1,3,4,7</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada estufada ao natural com massa riscada, e couve-lombarda cozida <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de nabo <b>Prato principal:</b> Moelas estufadas com batata e feijão-verde cozidos <b>Prato dieta:</b> Moelas cozidas com batata e feijão-verde cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de ervilha <b>Prato principal:</b> Ovos mexidos com fiambre, arroz branco e macedónia de legumes <sup>1,3</sup> <b>Prato dieta e ERPI/CD/SAD:</b> Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de ervilha <b>Prato principal:</b> Rissóis de peixe com esparguete, e juliana de legumes <sup>1,4,7</sup> <b>Prato dieta:</b> Filete de Pescada cozido com esparguete, e juliana de legumes <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Sábado</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Peixe-vermelho assado com batata assada, e brócolos cozidos <sup>4</sup> <b>Prato de dieta:</b> Filete de pescada estufado ao natural com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Frango estufado com arroz de ervilhas, e couve-coração cozida <b>Prato dieta:</b> Frango estufado ao natural com arroz branco, e couve-coração cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Domingo</b>	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal:</b> Carne de porco à alentejana, e salada de alface <sup>2,4,14</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de porco cozida com batata e feijão-verde cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal:</b> Bacalhau à Espanhola, e juliana de legumes <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Bacalhau cozido com batata cozida, juliana de legumes <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época

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.

