



EMENTA (ERPI_CD_SAD)

Semana: 9 a 15 de janeiro de 2023

Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Sopa de couve-coração e feijão-vermelho Prato principal: Jardineira de carne de vaca Prato dieta: Carne de vaca cozida com batata e cenoura cozidas Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de couve-coração e feijão-vermelho Prato principal: Ovos escalfados com ervilhas, arroz branco e brócolos cozidos ³ Prato dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco, e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Bolonhesa de atum, e juliana de legumes ^{1,4} Prato dieta/ERPI/SAD/CD: Filete de pescada estufado ao natural com esparguete, e juliana de legumes ^{1,4} Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Coxa de frango assada com batata assada, e couve-lombarda cozida Prato dieta: Coxa de frango cozida com batata e couve-lombarda cozidas Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Bife de frango de cebolada com batata e feijão-verde cozidos Prato dieta: Bife de frango grelhado com batata e feijão-verde cozidos Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Carapau assado com arroz de ervilhas, e salada de alface ⁴ Prato dieta: Carapau cozido com arroz branco, e couve-coração cozida ⁴ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de grão-de-bico e cenoura Prato principal: Petinga com arroz de feijão-vermelho, e salada de alface e cenoura ^{1,3,4} Prato dieta/Crianças: Lombrinho de pescada estufado ao natural com arroz branco, e couve-coração cozida ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de grão-de-bico e cenoura Prato principal: Carne de vaca estufada com batata e feijão-verde cozidos Prato dieta: Carne de vaca cozida com batata e feijão-verde cozidos Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de couve lombarda Prato principal: Bifanas com massa riscada, e couve-lombarda cozida ¹ Prato dieta: Fêvera grelhada com massa riscada, e couve-lombarda cozida ¹ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de couve lombarda Prato principal: Caldeirada de raia, e brócolos cozidos ⁴ Prato dieta: Raia cozida com batata e brócolos cozidos ⁴ Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Pescada grelhada com arroz de cenoura, e juliana de legumes ⁴ Prato dieta: Pescada grelhada com arroz branco, e juliana de legumes ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Carne de porco estufada com massa espiral, e couve-coração cozida ¹ Prato dieta: Carne de porco cozida com massa espiral, e couve-coração cozida ¹ Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Caldo verde Prato principal: Frango assado com batata assada, e salada de alface Prato dieta: Frango cozido com batata e feijão-verde cozidos Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Caldo verde Prato principal: Massada de peixe (pescada e abrótea), e couve-lombarda cozida ^{1,4} Prato dieta: Abrótea cozida com massa riscada, e couve-lombarda cozida ^{1,4} Sobremesa: 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.

