



EMENTA (ERPI_CD_SAD)

Semana: 13 a 19 de fevereiro de 2023

Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Sopa de couve-flor e feijão-branco Prato principal: Rancho (massa riscada), e couve-lombarda cozida ¹ Prato dieta: Carne de porco cozida com massa riscada, e couve-lombarda cozida ¹ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de couve-flor e feijão-branco Prato principal: Cavala assada com batata e feijão-verde cozidos ⁴ Prato dieta: Cavala cozida com batata e feijão-verde cozidos ⁴ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Pescada grelhada com arroz de tomate, e salada de alface e cenoura ⁴ Prato dieta: Pescada grelhada com arroz branco, e brócolos cozidos ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Carne de vaca estufada com massa espiral, e couve-coração cozida ¹ Prato dieta: Carne de vaca cozida com massa espiral, e couve-coração cozida ¹ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de couve coração e feijão-vermelho Prato principal: Bifanas com batata e feijão-verde cozidos Prato dieta: Fêveras grelhadas com batata e feijão-verde cozidos Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de couve coração e feijão-vermelho Prato principal: Abrótea assada com arroz de ervilhas, e salada de alface ⁴ Prato dieta: Abrótea cozida com arroz branco, e couve-lombarda cozida ⁴ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Raia assada com arroz de cenoura, e juliana de legumes ⁴ Prato dieta: Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e juliana de legumes ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Moelas estufadas com batata e brócolos cozidos Prato dieta: Moelas estufadas ao natural com batata e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de alho-francês Prato principal: Coxa de frango assada com massa espiral, e macedónia de legumes ¹ Prato dieta: Coxa de frango cozida com massa espiral, e cenoura cozida ¹ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de alho-francês Prato principal: Bacalhau à Gomes de Sá, e juliana de legumes ^{3,4} Prato dieta: Bacalhau cozido com batata cozida e juliana de legumes ⁴ Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Peixe-vermelho assado com batata assada, e couve-coração cozida ⁴ Prato dieta: Peixe-vermelho cozido com batata e couve-coração cozidas ⁴ Sobremesa: Doces Festivos ^{1,3,5,6,7,8}	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Strogonoff de frango com esparguete, e feijão-verde cozido ¹ Prato dieta: Bife de frango grelhado com esparguete, e feijão-verde cozido ¹ Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Caldo verde Prato principal: Rojões com arroz de branco, e salada de alface e cenoura Prato dieta: Carne de porco cozida com arroz branco, e couve-lombarda cozida Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Caldo verde Prato principal: Lombinho de pescada assado com batata e couve-coração cozidas ⁴ Prato dieta: Lombinho de pescada cozido com batata e couve-coração cozidas 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.

