



# EMENTA (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 13 a 19 de fevereiro de 2023

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

