

EMENTA (ERPI_CD_SAD)

Semana: 20 a 26 de fevereiro de 2023



Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	<p>Sopa: Sopa de couve-lombarda</p> <p>Prato principal: Ovos mexidos com fiambre, arroz branco e juliana de legumes^{1,3}</p> <p>Prato de dieta/ERPI/CD/SAD: Fêvera grelhado com arroz branco e juliana de legumes</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Sopa de couve-lombarda</p> <p>Prato principal: Rissóis de peixe com massa riscada, e brócolos cozidos^{1,4,7}</p> <p>Prato dieta: Lombinho de pescada cozido com massa riscada e brócolos cozidos^{1,4}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
3ª Feira CARNAVAL	<p>Sopa: Creme de legumes</p> <p>Prato principal e dieta: Cozido à Portuguesa</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Creme de legumes</p> <p>Prato principal: Carne de vaca estufada com arroz de cenoura, e salada de alface</p> <p>Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco, e cenoura cozida</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Sopa: Sopa de grão-de-bico e cenoura</p> <p>Prato principal: Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas, e salada de alface^{1,3,4,7}</p> <p>Prato dieta: Pescada grelhada, com arroz branco e feijão-verde cozido⁴</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Sopa de grão-de-bico e cenoura</p> <p>Prato principal e dieta: Farinha de pau de pescada, e couve-lombarda cozida⁴</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Sopa: Creme de couve-flor</p> <p>Prato principal: Bife de frango com cebolada, com batata e brócolos cozidos</p> <p>Prato dieta: Bife de frango grelhado com batata e brócolos cozidos</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Creme de couve-flor</p> <p>Prato principal: Ovos escalfados com ervilhas, com arroz branco e juliana de legumes³</p> <p>Prato dieta: Fêvera estufada ao natural com arroz branco e juliana de legumes</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
6ª Feira	<p>Sopa: Sopa de feijão-verde</p> <p>Prato principal: Bolonhesa de atum, e couve-coração cozida^{1,4}</p> <p>Prato dieta/ERPI/CD/SAD: Lombinho de pescada estufado ao natural com esparguete, e couve-coração cozida^{1,4}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Sopa de feijão-verde</p> <p>Prato principal: Filete de Panga assado com batata e feijão-verde cozidos⁴</p> <p>Prato dieta: Filete de Panga cozido com batata e feijão-verde cozidos⁴</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Sábado	<p>Sopa: Creme de cenoura</p> <p>Prato principal: Cubos de carne de porco estufados com massa espiral, e macedónia de legumes¹</p> <p>Prato dieta: Cubos de carne de porco cozidos com massa espiral, e cenoura cozida¹</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Creme de cenoura</p> <p>Prato principal: Tentáculos de pota cozidos com molho verde, e batata e couve-lombarda cozidas¹⁴</p> <p>Prato de dieta: Tentáculos de pota cozidos com batata e couve-lombarda cozidas¹⁴</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Domingo	<p>Sopa: Caldo verde</p> <p>Prato principal: Frango assado com arroz de cenoura, e salada de alface</p> <p>Prato dieta: Frango estufado ao natural com arroz branco e brócolos cozidos</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Caldo verde</p> <p>Prato principal e dieta: Pescada cozida com ovo, batata e couve-coração cozidos^{3,4}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>

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.

