

EMENTA (ERPI_CD_SAD)

Semana: 30 de janeiro a 5 de fevereiro de 2023



Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	<p>Sopa: Sopa de brócolos</p> <p>Prato principal: Massa à labrador, e couve-lombarda cozida¹</p> <p>Prato dieta: Carne de vaca cozida com massa riscada, e couve-lombarda cozida¹</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Sopa de brócolos</p> <p>Prato principal e dieta: Pescada cozida com ovo, batata e feijão-verde cozidos^{3,4}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
3ª Feira	<p>Sopa: Sopa de grão-de-bico e cenoura</p> <p>Prato principal: Abrótea assada com arroz de cenoura, e salada de alface⁴</p> <p>Prato dieta: Abrótea cozida com arroz branco e couve-coração cozida⁴</p> <p>Prato Crianças: Filete de pescada estufado com arroz de cenoura, e salada de alface⁴</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Sopa de grão-de-bico e cenoura</p> <p>Prato principal: Carne de vaca estufada com massa riscada, e macedónia de legumes¹</p> <p>Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com massa riscada, e brócolos cozidos¹</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Sopa: Creme de legumes</p> <p>Prato principal: Frango estufado com massa espiral, e juliana de legumes¹</p> <p>Prato dieta: Frango estufado ao natural com massa espiral, e juliana de legumes¹</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Creme de legumes</p> <p>Prato principal: Peixe-vermelho assado com batata assada e feijão-verde cozido⁴</p> <p>Prato dieta: Peixe-vermelho cozido com batata e feijão-verde cozidos⁴</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Sopa: Sopa de couve-coração</p> <p>Prato principal: Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade, arroz branco, e salada de alface^{3,4}</p> <p>Prato dieta: Pescada cozida com arroz branco, e couve-lombarda cozida⁴</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Sopa de couve-coração</p> <p>Prato principal: Frango estufado com puré de batata, e couve-coração cozida^{3,7}</p> <p>Prato dieta: Frango cozido com batata e couve-coração cozidas</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
6ª Feira	<p>Sopa: Sopa de alho-francês</p> <p>Prato principal: Fêvera à salsicheiro com batata cozida, e macedónia de legumes^{1,6,7,10}</p> <p>Prato dieta: Fêvera grelhada com batata e brócolos cozidos¹</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Sopa de alho-francês</p> <p>Prato principal: Raia estufada com arroz de ervilhas, e salada de alface e cenoura⁴</p> <p>Prato dieta: Raia cozida com arroz branco, e couve-lombarda cozida⁴</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Sábado	<p>Sopa: Creme de cenoura</p> <p>Prato principal: Arroz solto de tamboril, e juliana de legumes⁴</p> <p>Prato dieta/SAD: Tamboril cozido com arroz branco, e juliana de legumes⁴</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Creme de cenoura</p> <p>Prato principal e dieta: Bife de frango grelhado com esparguete, e brócolos cozidos¹</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Domingo	<p>Sopa: Caldo verde</p> <p>Prato principal: Frango assado com batata assada, e salada de alface e cenoura</p> <p>Prato dieta: Frango estufado ao natural com batata e couve-coração cozidas</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Caldo verde</p> <p>Prato principal: Lombinho de pescada estufado com arroz branco, e macedónia de legumes⁴</p> <p>Prato dieta: Lombinho de pescada cozido com arroz branco, e cenoura cozida⁴</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.

