

EMENTA (ERPI_CD_SAD)

Semana: 6 a 12 de fevereiro de 2023



Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Arroz solto de carnes (vaca e porco), e brócolos cozidos Prato dieta/SAD: Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco, e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de feijão-verde Prato principal: Filete de panga assado com batata e couve-lombarda cozidas ⁴ Prato dieta: Filete de panga cozido com batata e couve-lombarda cozidas ⁴ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Creme de couve-flor Prato principal: Solha assada com salada russa (batata, cenoura, ervilhas e ovo) ^{3,4} Prato dieta: Pescada cozida com batata e cenoura cozidas ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de couve-flor Prato principal: Cubos de carne de porco estufados com arroz branco, e juliana de legumes Prato dieta: Cubos de carne de porco cozidos com arroz branco, e juliana de legumes Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Bife de frango grelhado com esparguete, e salada de alface ¹ Prato dieta: Bife de frango grelhado com esparguete, e feijão-verde cozido ¹ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de lentilhas Prato principal: Carapau assado com batata assada, e couve-coração cozida ⁴ Prato dieta: Carapau cozido com batata e couve-coração cozidas ⁴ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de nabo Prato principal: Filete de pescada assado com arroz de ervilhas, 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: Sopa de nabo Prato principal: Frango estufado com massa espiral, e brócolos cozidos ¹ Prato dieta: Frango estufado ao natural com massa espiral, e brócolos cozidos ¹ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de ervilha Prato principal: Carne de porco estufada com batata estufada, e couve-lombarda cozida Prato dieta: Carne de porco estufada ao natural com batata e couve-lombarda cozidas Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de ervilha Prato principal: Pescada assada com arroz de cenoura, e salada de alface ⁴ Prato dieta: Pescada cozida com arroz branco, e feijão-verde cozido ⁴ Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal: Abrótea cozida com molho de tomate, e batata e feijão-verde cozidos ⁴ Prato dieta: Abrótea cozida com batata e feijão-verde cozidos ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal e dieta: Massa riscada com carne de porco estufada ao natural, e brócolos cozidos ¹ Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Caldo verde Prato principal: Pá de porco assada com arroz branco, e juliana de legumes Prato dieta: Pá de porco cozida com arroz branco, e juliana de legumes Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Caldo verde Prato principal: Caldeirada de peixe (pescada e tamboril), e couve-lombarda cozida ⁴ Prato dieta: Pescada cozida com batata e couve-lombarda 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.



Dia Internacional das Leguminosas
Dia 10 de fevereiro