EMENTA (ERPI_CD_SAD)

Semana: 19 a 25 de junho de 2023

Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	**Sopa:** Sopa de brócolos **Prato principal:** Ovos mexidos com fiambre, arroz de ervilhas, e salada de alface e tomate[1,3] **Prato dieta/ERPI/SAD/CD:** Fêvera estufada ao natural com esparguete, e salada de alface e tomate[1] **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de brócolos **Prato principal:** Filete de pescada estufado com salada russa (batata, ovo, cenoura e ervilha)[3,4] **Prato dieta:** Filete de pescada cozido com batata, ovo e cenoura cozidos[3,4] **Sobremesa:** Fruta da época
3ª Feira	**Sopa:** Sopa de couve-coração e feijão-vermelho **Prato principal:** Bolonhesa de atum, e juliana de legumes[1,4] **Prato dieta/ERPI/SAD/CD:** Pescada estufada ao natural com arroz branco, e juliana de legumes[4] **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de couve-coração e feijão-vermelho **Prato principal:** Ovos escalfados com ervilhas, arroz branco, e brócolos cozidos[3] **Prato dieta:** Ovos cozidos com arroz branco, e brócolos cozidos[3] **Sobremesa:** Fruta da época
4ª Feira	**Sopa**: Sopa de couve-flor **Prato principal:** Rancho (massa riscada), e couve-lombarda cozida[1,6,12] **Prato dieta:** Carne de porco estufada ao natural com massa riscada, e couve-lombarda cozida[1,6] **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de couve-flor **Prato principal:** Carapau assado com arroz branco, e juliana de legumes[1,4,7] **Prato dieta:** Carapau cozido com arroz branco, e juliana de legumes[1,4,7] **Sobremesa:** Fruta da época
5ª Feira	**Sopa:** Sopa de ervilha e cenoura **Prato principal:** Abrótea assada com arroz de cenoura, e salada de alface e pepino[4] **Prato dieta:** Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada de alface e pepino[4] **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de ervilha e cenoura **Prato principal:** *Strogonoff* de frango com batata e feijão-verde cozidos **Prato dieta:** Bife de frango grelhado com batata e feijão-verde cozidos **Sobremesa:** Fruta da época
6ª Feira	**Sopa:** Sopa de feijão-verde **Prato principal:** Bife de frango à salsicheiro com batata e couve-coração cozidas[6,7,10] **Prato dieta:** Bife de frango estufado ao natural com batata e couve-coração cozidas **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de feijão-verde **Prato principal:** Rissóis de peixe com massa espiral, e salada de tomate[4] **Prato dieta:** Lombinho de pescada estufado ao natural com massa espiral, e salada de tomate[4] **Sobremesa:** Fruta da época
Sábado	**Sopa:** Creme de cenoura **Prato principal:** Caldeirada de peixe (pescada e abrótea), e feijão-verde cozido[4] **Prato dieta:** Pescada estufada ao natural com batata e feijão-verde cozidos[4] **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Creme de cenoura **Prato principal e dieta:** Carne de porco estufada ao natural com arroz branco, e juliana de legumes[1,6] **Sobremesa:** Fruta da época
Domingo	**Sopa:** Caldo verde **Prato principal:** Carne de vaca estufada com arroz de ervilhas, e salada de cenoura e tomate **Prato dieta:** Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco, e salada de cenoura e tomate **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.

Nutricionista Adriana Sousa (CP:4004N)

Casa do Povo de Alvito- Rua da Aldeia, n.º 229 – Alvito S. Pedro 4750-084 BCL • Tel.: 253 880 639 • Fax: 253 881 103