EMENTA (ERPI_CD_SAD)

Semana: 3 a 9 de julho de 2023

Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	**Sopa:** Creme de couve-flor **Prato principal:** Carne de vaca estufada com ervilhas, e batata e cenoura cozidas **Prato dieta:** Carne de vaca estufada ao natural com batata e cenoura cozidas **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Creme de couve-flor **Prato principal:** Massada (massa espiral) de peixe (abrótea), e couve-coração cozida[1,4,6] **Prato dieta:** Abrótea estufada ao natural com massa espiral, e couve-coração cozida[1,4,6] **Sobremesa:** Fruta da época
3ª Feira	**Sopa:** Sopa de alho-francês **Prato principal:** Lombinho de pescada assado com arroz de cenoura, e salada de alface[4] **Prato dieta:** Lombinho de pescada estufado ao natural com arroz branco, e salada de alface[4] **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de alho-francês **Prato principal:** Frango assado com batata assada, e brócolos cozidos **Prato dieta:** Frango estufado ao natural com batata e brócolos cozidos **Sobremesa:** Fruta da época
4ª Feira	**Sopa:** Sopa de lentilhas **Prato principal:** Bife de frango grelhado com massa riscada de feijão-vermelho, e juliana de legumes[1,6] **Prato dieta:** Bife de frango grelhado com massa riscada, e juliana de legumes[1,6] **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de lentilhas **Prato principal:** Filetes crocantes no forno com arroz branco, e salada de tomate[1,3,4,7] **Prato dieta:** Filetes estufados ao natural com arroz branco, e salada de tomate[4] **Sobremesa:** Fruta da época
5ª Feira	**Sopa:** Sopa de couve-lombarda **Prato principal:** Arroz de atum no forno, e feijão-verde cozido[4] **Prato dieta/SAD/ERPI/CD**: Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e feijão-verde cozido[4] **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de couve-lombarda **Prato principal:** Jardineira de carne de vaca[12] **Prato dieta:** Carne de vaca estufada ao natural com batata e couve-coração cozidas **Sobremesa:** Fruta da época
6ª Feira	**Sopa:** Sopa de espinafres com grão-de-bico **Prato principal:** Panados de porco com esparguete, e juliana de legumes[1,3,7,12] **Prato dieta:** Fêvera estufada ao natural com esparguete, e juliana de legumes[1] **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de espinafres com grão-de-bico **Prato principal:** Carapau assado com arroz de cenoura, e couve-lombarda cozida[4] **Prato dieta:** Carapau cozido com arroz branco, e couve-lombarda cozida[4] **Sobremesa:** Fruta da época
Sábado	**Sopa:** Creme de cenoura **Prato principal:** Abrótea assada com arroz de tomate, e brócolos cozidos[4] **Prato dieta:** Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e brócolos cozidos[4] **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Creme de cenoura **Prato principal:** Fêvera estufada com massa riscada, e feijão-verde cozido[1,6,12] **Prato dieta:** Fêvera estufada ao natural com massa riscada, e feijão-verde cozido[1,6] **Sobremesa:** Fruta da época
Domingo	**Sopa:** Caldo verde **Prato principal**: Frango assado com batata assada, e salada de pepino **Prato dieta:** Frango estufado ao natural com batata e couve-coração cozidas **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Caldo verde **Prato principal:** Pescada assada com arroz de ervilhas, e juliana de legumes[4] **Prato dieta:** Pescada estufado ao natural com arroz branco, e juliana de legumes[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)