

# EMENTA (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 5 a 11 de fevereiro de 2024



Refeição	Almoço	Jantar
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de alho francês <b>Prato principal:</b> Massa à lavrador <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com massa e coração cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de alho-francês <b>Prato principal e dieta:</b> Batatas à espanhola com feijão verde cozido <sup>4,3</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura <b>Prato principal e dieta:</b> Lombinhos de pescada assados com salada de batata e macedónia de legumes <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura <b>Prato principal:</b> Rancho <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão vermelho <b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com arroz primavera e salada de alface <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão vermelho <b>Prato principal:</b> Rissóis de peixe com salada russa <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com salada russa <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal:</b> Arroz de atum com juliana de legumes <sup>4,1</sup> <b>Prato dieta, ERPI, SAD:</b> Pescada assada com arroz de cenoura e juliana de legumes <sup>4,1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal e dieta:</b> Massa meada com frango e coração cozido <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Pá de porco estufada com batata assada e salada mista <b>Prato dieta:</b> Pá de porco cozida com arroz branco e salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal e dieta:</b> Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Sábado</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal e dieta:</b> Meia desfeita <sup>4,3</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal e dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com massa, cenoura e coração <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Domingo</b>	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal:</b> Carne de porco à alentejana e salada de alface <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de porco estufada ao natural com arroz branco e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal e dieta:</b> Salada russa com batata, ovo, atum, ervilha e cenoura <sup>4,3</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época

Mod.79.06

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.