



EMENTA (ERPI_CD_SAD)

Semana: 8 a 14 de janeiro de 2024

Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Jardineira Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com batata e macedónia de legumes de legumes Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de alho-francês Prato principal e dieta: Batatas à espanhola e brócolos Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de cenoura Prato principal: Arroz de atum com Juliana de legumes Prato dieta, ERPI, SAD: Pescada estufada ao natural com arroz e juliana de legumes Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de cenoura Prato principal: Massa à lavrador Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal: Bife de frango grelhado com massa espiral e salada de alface Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal: Rissóis de peixe com salada russa Prato dieta: Pescada cozida com salada russa Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de grão Prato principal: Filete de pescada no forno com salada russa ⁴ Prato dieta: Pescada cozida com salada russa ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de grão Prato principal e dieta: Massa meada com frango e coração cozido Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal: Fêveras grelhadas com arroz de feijão e coração Prato dieta: Fêveras grelhadas com arroz branco e coração Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal e dieta: Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal: Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade, arroz e ovo Prato dieta: Pescada estufada ao natural com batata cozida e couve-coração Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal: Jardineira Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com batata e macedónia de legumes Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Caldo verde Prato principal: Pá de porco estufada com batata assada e salada de alface Prato dieta: Pá de porco cozida com batata cozida e salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Caldo verde Prato principal e dieta: Salada russa com batata, ovo, atum, ervilha e cenoura 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.