

EMENTA (ERPI_CD_SAD)

Semana: 1 a 7 de janeiro de 2023



Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira ANO NOVO	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Rojões com batata assada e salada de alface Prato dieta: Carne de porco cozida com arroz branco e salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de alho-francês Prato principal e dieta: Roupa velha Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de abóbora Prato principal: Pescada assada com arroz de legumes e salada de cenoura ⁴ Prato dieta: Pescada estufada ao natural, arroz de legumes, salada de cenoura ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de abóbora Prato principal e dieta: Carne de vaca estufada ao natural com massa e coração Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Ovos mexidos no forno com arroz, salada de alface ^{1,3} ERPI, SAD: Costeletas estufadas com arroz e salada de alface Prato dieta: Ovo cozido com arroz branco, salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de cenoura Prato principal e dieta: Filete no forno com salada russa Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Rissóis de peixe, salada russa ^{1,4,3} Prato dieta: Peixe cozido com arroz branco e juliana de legumes Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal e dieta: Farinha de pau de frango Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de alface Prato principal: Bife de frango grelhado, esparguete, salada cenoura ¹ Prato dieta: Bife de frango grelhado, massa branca, salada cenoura Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de alface Prato principal e dieta: Ceia de Reis Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal: Feijoada à transmontana Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco e couve-lombarda Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal e dieta: Pescada no forno com arroz de feijão Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Caldo verde Prato principal: Frango assado com batata assada e salada de alface Prato dieta: Frango assado ao natural com arroz branco, e salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Caldo verde Prato principal: Massada de peixe 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.