



# EMENTA (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 15 a 21 de janeiro de 2024

Refeição	Almoço	Jantar
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração <b>Prato principal:</b> Arroz de carnes com macedónia legumes <sup>12</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne vaca/porco estufada ao natural, arroz branco, macedónia legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração <b>Prato principal e dieta:</b> Caldeirada de peixe com coração cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão branco <b>Prato principal:</b> Pescada cozida com batata cozida, feijão verde e cenoura cozidos <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com batata cozida, feijão verde e cenoura cozidos <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão branco <b>Prato principal:</b> Massa à lavrador <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com massa e coração <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de abóbora <b>Prato principal:</b> Pá de porco estufada com arroz e salada alface <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Pá de porco estufada ao natural com arroz e salada alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de abóbora <b>Prato principal:</b> Bolinhos de bacalhau com salada russa <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com salada russa <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura <b>Prato principal:</b> Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e coração <b>Prato dieta e infância:</b> Lombinhos de pescada assados ao natural com arroz de cenoura e coração <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura <b>Prato principal e dieta:</b> Frango assado ao natural com batata assada e salada de cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de curgete <b>Prato principal:</b> Coxa de frango estufada, esparguete e ervilhas <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Coxa de frango cozida, esparguete branco e ervilhas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de curgete <b>Prato principal e dieta:</b> Lombinhos de pescada assados com arroz de cenoura e ervilhas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Sábado</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal e dieta:</b> Bacalhau à Gomes de Sá e feijão verde <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal e dieta:</b> Massa meada com frango e coração <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Domingo</b>	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal:</b> Rojões à minhota com batata assada, arroz e salada de alface <b>Prato dieta:</b> Carne de porco cozida com arroz branco e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal e dieta:</b> Lombinhos de pescada assados com arroz de legumes <b>Sobremesa:</b> 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.