

EMENTA (ERPI_CD_SAD)

Semana: 22 a 28 de janeiro de 2024



| Refeição | Almoço | Jantar |
|-----------------|--|---|
| 2ª Feira | Sopa: Sopa de couve-flor Prato principal (INFÂNCIA): Bolonhesa de atum com salada de cenoura ^{1,4} ERPI, SAD: Lombinhos de pescada com salada russa Prato dieta: Pescada cozida, arroz branco, salada de cenoura Sobremesa: Fruta da época | Sopa: Sopa de couve-flor Prato principal e dieta: Carne de vaca estufada ao natural com batata, ervilha e cenoura Sobremesa: Fruta da época |
| 3ª Feira | Sopa: Sopa de alface Prato principal: Feijoada à portuguesa com cenoura e coração ¹ Prato dieta: Carne de vaca, massa branca, cenoura e coração Sobremesa: Fruta da época | Sopa: Sopa de alface Prato principal e dieta: Pescada cozida com batata cozida, ovo e brócolos Sobremesa: Fruta da época |
| 4ª Feira | Sopa: Sopa de curgete Prato principal: Filete de pescada no forno, arroz primavera, salada de alface ^{1,4} Prato dieta: Peixe cozido, batata cozida e salada de alface Sobremesa: Fruta da época | Sopa: Sopa de curgete Prato principal e dieta: Frango estufado ao natural com massa riscada e coração Sobremesa: Fruta da época |
| 5ª Feira | Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal: Bife de frango grelhado, massa espirais e brócolos ¹ Prato dieta: Bife de frango cozido, massa espirais branca e brócolos Sobremesa: Fruta da época | Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal: Rissóis de peixe com salada russa Prato dieta: Lombinhos de pescada cozidos com salada russa Sobremesa: Fruta da época |
| 6ª Feira | Sopa: Sopa de espinafres Prato principal: Salada de tentáculos de pota, batata, grão, ovo, feijão verde cozido ^{4,3} Prato dieta: Igual Sobremesa: Fruta da época | Sopa: Sopa de espinafres Prato principal e dieta: Fêveras estufadas ao natural com massa meada e cenoura Sobremesa: Fruta da época |
| Sábado | Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal: Batatas estufadas com carne de vaca e ervilhas Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com batata e ervilhas Sobremesa: Fruta da época | Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal e dieta: Filete no forno com arroz e juliana de legumes Sobremesa: Fruta da época |
| Domingo | Sopa: Caldo verde Prato principal: Bacalhau assado com batata assada e legumes salteados Prato dieta: Bacalhau cozido com batata cozida e, feijão-verde e cenoura salteados Sobremesa: Fruta da época | Sopa: Caldo verde Prato principal: Salsichas de cebolada com arroz de legumes Prato dieta: Ovo mexido no forno com arroz de legumes 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.