



EMENTA (ERPI_CD_SAD)

Semana: 29 de janeiro a 4 de fevereiro de 2023

Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Esparguete à bolonhesa, juliana de legumes ¹ Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com massa branco, juliana 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: Pescada assada com salada de batata, cenoura, ovo e ervilhas ^{4,3} Prato dieta: Pescada estufada ao natural com batata e cenoura cozidas ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de cenoura Prato principal: Fêveras estufadas com arroz de feijão e coração Prato dieta: Fêveras estufadas ao natural com arroz branco e legumes Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal: Frango assado com arroz e salada de cenoura Prato dieta: Frango cozido com arroz branco e salada de cenoura 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: Bolonhesa de atum com legumes salteados ERPI, SAD: Lombinhos de pescada assados com batata assada e legumes salteados Prato dieta: Peixe cozido com batata cozida e legumes cozidos 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: Ovos mexidos com arroz de cenoura e salada de alface ERPI, SAD: Bifanas com arroz de feijão e coração Prato dieta: Fêvera grelhada com arroz de feijão 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: Filetes no forno com salada russa Prato dieta: Pescada estufada ao natural com salada russa 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: Frango assado com batata assada e juliana de legumes Prato dieta: Frango assado ao natural com arroz branco, e juliana de legumes 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.

Mod.79.06