

# EMENTA (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 18 a 24 de março de 2024



| Refeição        | Almoço  | Jantar  |
|-----------------|---|---|
| <b>2ª Feira</b> | <p><b>Sopa:</b> Sopa de feijão branco</p> <p><b>Prato principal:</b> Jardineira (carne de vaca, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)</p> <p><b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com batata cozida e macedónia de legumes</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>   | <p><b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde</p> <p><b>Prato principal:</b> Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade e arroz <sup>1,3,4</sup></p> <p><b>Prato dieta:</b> Arroz branco de bacalhau <sup>1,4</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> |
| <b>3ª Feira</b> | <p><b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor</p> <p><b>Prato principal infância e ERPI:</b> Arroz de peixe (pescada e tamboril) e juliana de legumes <sup>1,4</sup></p> <p><b>Prato SAD e RH e Dieta:</b> Lombrinhos de pescada assados ao natural com arroz de cenoura e juliana de legumes <sup>1,4</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>                 | <p><b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor</p> <p><b>Prato principal e dieta:</b> Massa com carne de vaca e coração <sup>1</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>  |
| <b>4ª Feira</b> | <p><b>Sopa:</b> Sopa de curgete</p> <p><b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com massa espirais e salada mista <sup>1</sup></p> <p><b>Prato dieta:</b> Coxa de frango assada ao natural com massa e salada mista <sup>1</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>   | <p><b>Sopa:</b> Sopa de curgete</p> <p><b>Prato principal e dieta:</b> Meia desfeita <sup>3,4</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>   |
| <b>5ª Feira</b> | <p><b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda</p> <p><b>Prato principal:</b> Cubos de porco estufados com batata estufada e salada de alface</p> <p><b>Prato dieta:</b> Cubos de porco estufados ao natural com batata cozida e salada de alface</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>   | <p><b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda</p> <p><b>Prato principal e dieta:</b> Strogonoff de frango com massa e legumes <sup>1</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>   |
| <b>6ª Feira</b> | <p><b>Sopa:</b> Sopa de espinafres</p> <p><b>Prato principal:</b> Bolonhesa de atum e salada de cenoura <sup>1,4</sup></p> <p><b>Prato dieta:</b> Atum ao natural com massa branca e salada de cenoura <sup>1,4</sup></p> <p><b>ERPI, SAD:</b> Red-fish assado com batata assada e legumes salteados <sup>4</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> | <p><b>Sopa:</b> Sopa de espinafres</p> <p><b>Prato principal e dieta:</b> Rissóis de peixe com salada russa <sup>4</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>  |
| <b>Sábado</b>   | <p><b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora</p> <p><b>Prato principal:</b> Batatas estufadas com carne de vaca, cenoura e ervilhas</p> <p><b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com batata, cenoura e ervilhas</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>   | <p><b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora</p> <p><b>Prato principal e dieta:</b> Arroz de carnes com ervilhas e cenoura <sup>1</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>   |
| <b>Domingo</b>  | <p><b>Sopa:</b> Caldo verde</p> <p><b>Prato principal:</b> Pá de porco estufada com batata assada e legumes salteados</p> <p><b>Prato dieta:</b> Pá de porco estufada ao natural com batata cozida e legumes salteado</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>   | <p><b>Sopa:</b> Caldo verde</p> <p><b>Prato principal:</b> Salada russa com atum e ovo <sup>3,4</sup></p> <p><b>Prato dieta:</b> Igual</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>  |

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.