

# EMENTA (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 4 a 10 de março de 2024



Refeição	Almoço	Jantar
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de alho francês <b>Prato principal:</b> Arroz de atum com Juliana de legumes <sup>1,4</sup> <b>ERPI, SAD e dieta:</b> Lombinhos de pescada assados ao natural com arroz de cenoura e juliana de legumes <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de alho-francês <b>Prato principal:</b> Bifanas com batata refogada e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura <b>Prato principal:</b> Rancho (Massa, carne de vaca e porco, cenoura e grão) <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com massa, cenoura e grão <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura <b>Prato principal:</b> Filetes no forno com arroz de legumes <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Pescada assada com batata cozida e macedónia de legumes <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Massa à lavrador <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com massa e coração <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com massa esparguete e salada de alface <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Bife de frango grelhado com esparguete cozida e salada de alface <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal e dieta:</b> Jardineira de frango <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Pataniscas de bacalhau co arroz de feijão e coração <sup>1,3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Red-fish assado ao natural com arroz branco e coração <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal e dieta:</b> Lombinhos de pescada no forno com batata assada e salada de cenoura <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Sábado</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal:</b> Costeletas estufadas com batata cozida, feijão verde e cenoura <b>Prato dieta:</b> Costeletas grelhadas com batata cozida, feijão verde e cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal e dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural massa, cenoura e coração <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Domingo</b>	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal:</b> Frango assado com batata assada e salada de alface <b>Prato dieta:</b> Frango assado ao natural com arroz branco e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal e dieta:</b> Salada russa com batata, ovo, atum, ervilha e cenoura <sup>3,4</sup> <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.