



# EMENTA (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 1 a 7 de Abril de 2024

Refeição	Almoço	Jantar
<b>2ª Feira Páscoa</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de alho francês <b>Prato principal:</b> Rojões com batata assada e salada de alface <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural, coração e cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de alho-francês <b>Prato principal e dieta:</b> Filetes no forno com salada russa <sup>1,3</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de abóbora <b>Prato principal:</b> Lombrinhos de pescada assados com arroz de cenoura e salada mista <sup>1,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Lombrinhos de pescada cozidos com arroz de cenoura e salada mista <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de abóbora <b>Prato principal e dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com massa e coração <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas <b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com massa espirais e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa branca e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato principal e dieta:</b> Batatas à espanhola <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal e dieta:</b> Tentáculos de pota com batata cozida, grão e molho verde <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal e dieta:</b> Frango estufado ao natural com massa meada <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão vermelho <b>Prato principal:</b> Ovos mexidos no forno com arroz, salada de alface <sup>1,3</sup> <b>ERPI, SAD:</b> Massa à lavrador <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Ovo cozido com arroz branco, salada de alface <sup>1,3</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão vermelho <b>Prato principal e dieta:</b> Red-fish assado com batata assada <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Sábado</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal:</b> Bolinhos de bacalhau, salada de feijão frade e arroz <sup>1,3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida, arroz branco e salada de feijão frade <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal e dieta:</b> Massa à lavrador <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 de cenoura e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal:</b> Lombrinhos de pescada assados com batata cozida e feijão verde <sup>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.