

# EMENTA (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 08 a 14 de Julho de 2024



Refeição	Almoço	Jantar
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal:</b> Jardineira (carne de vaca, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com batata cozida e macedónia de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal e dieta:</b> Caldeirada de peixe <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor <b>Prato principal:</b> Bolonhesa de atum e salada de cenoura <b>Prato dieta:</b> Atum ao natural com massa branca e salada de cenoura <b>ERPI, SAD:</b> Red-fish assado com arroz de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor <b>Prato principal e dieta:</b> Arroz de frango com ervilhas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal:</b> Carne de porco estufada com arroz e salada <b>Prato dieta:</b> Carne de porco estufada ao natural com arroz e salada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal e dieta:</b> Filete no forno com salada russa <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Bacalhau à Gomes de Sá e feijão verde <b>Prato dieta:</b> Bacalhau à Gomes de Sá e feijão verde <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal e dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com macarrão <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão vermelho <b>Prato principal:</b> Frango estufado com massa espirais e salada mista <b>Prato dieta:</b> Frango estufado ao natural com massa e salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão vermelho <b>Prato principal:</b> Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade <b>Dieta:</b> Salada de feijão frade com atum ao natural e ovo <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Sábado</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal e dieta:</b> Pescada assada com batata cozida e brócolos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal e dieta:</b> Arroz de carnes com ervilhas e cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Domingo</b>	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal:</b> Pá de porco estufada com batata assada e salada <b>Prato dieta:</b> Pá de porco estufada ao natural com batata cozida e salada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal:</b> Salada de batata, cenoura, ervilhas, atum e ovo <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta da época

Mod.79.06

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 rijas, 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.