

# EMENTA (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 24 a 30 de Junho 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> Cubos de porco estufados com batata refogada e salada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura <b>Prato principal:</b> Esparguete à bolonhesa com cenoura e coração <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com massa, cenoura e coração <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura <b>Prato principal:</b> Caldeirada de peixe <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e coração <sup>1,3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida 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:</b> Massa à lavrador <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com massa e coração <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal:</b> Frango estufado com massa espiral e salada de alface <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Frango estufado ao natural com espiral 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> Lombinhos de pescada no forno com batata assada e salada de cenoura <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Sardinha assada com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Sardinha assada com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal e dieta:</b> Bifanas com batata cozida e brócolos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Sábado</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal e dieta:</b> Bife de frango grelhado com arroz de legumes <sup>1</sup> <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 com massa, cenoura e coração <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Domingo</b>	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal:</b> Carne de porco à alentejana <b>Prato dieta:</b> Carne de porco estufada ao natural com arroz branco e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal e dieta:</b> Salada russa com ovo e atum <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