

# EMENTA (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 03 a 09 de Junho de 2024



Refeição	Almoço	Jantar
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal:</b> Massa à lavrador com coração e cenoura <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com massa cozida, cenoura e coração <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal e dieta:</b> Caldeirada de peixe <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor <b>Prato principal:</b> Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade e arroz <sup>1,3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Bacalhau cozido com arroz branco e salada de feijão frade <sup>1,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor <b>Prato principal e dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com massa <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal:</b> Frango assado com batata assada, arroz e salada mista <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Frango assado ao natural com arroz branco e salada mista <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal e dieta:</b> Meia desfeita <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Bolonhesa de atum <sup>1,4</sup> <b>ERPI, SAD e dieta:</b> Raia assada com batata assada e brócolos <sup>4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal e dieta:</b> Jardineira de frango <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 de cenoura e salada mista <sup>1,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Ovos mexidos no forno com arroz de cenoura e salada mista <sup>1,3</sup> <b>SAD:</b> Costeletas estufadas com arroz de cenoura e juliana de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão vermelho <b>Prato principal e dieta:</b> Rissóis de peixe com salada russa <sup>3,4</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Sábado</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal e dieta:</b> Bacalhau à Gomes de Sá com legumes salteados <sup>4</sup> <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 <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Domingo</b>	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal:</b> Rojões com batata assada e salada de alface <b>Prato dieta:</b> Carne de porco estufada ao natural com batata cozida e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal:</b> Salada de batata, cenoura, ervilhas, atum e ovo <sup>3,4</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <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.

Casa do Povo de Alvito- Rua da Aldeia, n.º 229 – Alvito S. Pedro 4750-084 BCL • Tel.: 253 880 639 • Fax: 253 881 103