

EMENTA (ERPI_CD_SAD)

Semana: 30 de Setembro a 06 de Outubro de 2024



Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Sopa de couve coração Prato principal: Filetes de pescada no forno com salada russa ⁴ Prato dieta: Filete cozido com salada russa ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de alho-francês Prato principal: Jardineira Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de feijão branco Prato principal: Massa à lavrador ¹ Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com massa e coração ¹ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de cenoura Prato principal: Rissóis de peixe com arroz de legumes ^{1,4} Prato dieta: Arroz de peixe com legumes ^{1,4} Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de abóbora Prato principal: Arroz de atum com juliana de legumes ^{1,4} Prato dieta: Atum ao natural com arroz branco e juliana de legumes ^{1,4} ERPI, SAD: Sardinhas assadas com batata cozida e juliana de legumes ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal: Almôndegas estufadas com esparguete ¹ Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com esparguete ¹ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de cenoura Prato principal: Carne de porco estufada com batata assada e salada de alface Prato dieta: Carne de porco estufada ao natural com arroz e salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de grão Prato principal e dieta: Lombrinhos de pescada no forno com batata cozida e brócolos ⁴ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de curgete Prato principal: Pescada à Gomes de Sá com feijão verde ⁴ Prato dieta: Pescada à Gomes de Sá com feijão verde ⁴ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal e dieta: Farinha de pau de frango ¹ Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal e dieta: Bife de peru grelhado com massa riscada e legumes salteados ¹ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de cenoura e abóbora Prato principal e dieta: Filete no forno com salada russa ⁴ Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Caldo verde Prato principal: Frango assado com batata assada e salada mista Prato dieta: Frango assado ao natural com arroz branco e coração Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Caldo verde Prato principal e dieta: Salsichas de cebolada com batata cozida, cenoura e coração Sobremesa: 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 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.