



## EMENTA GERAL (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 07 a 13 de outubro 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 macedônia de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal e dieta:</b> Massada de peixe <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>1,4,3</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com salada de feijão frade e arroz <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 batata e macedônia de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal:</b> Frango estufado com massa espirais, cenoura e ervilhas <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Frango estufado ao natural com massa espirais, cenoura e ervilhas <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal e dieta:</b> Meia desfeita <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Pescada assada com salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>4</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com salada russa (batata, cenoura, ervilhas 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> Farinha de pau de frango <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão vermelho <b>Prato principal:</b> Arroz de carnes (vaca e frango) e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Prato dieta:</b> Carnes de vaca e frango estufadas ao natural com arroz branco e juliana de legumes <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão vermelho <b>Prato principal:</b> Filetes no forno com salada russa <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Sábado</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal:</b> Bacalhau á Gomes de Sá e salada de alface <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal:</b> Almôndegas estufadas com massa branca e salada mista <b>Prato dieta:</b> Almôndegas estufada ao natural com massa branca e salada mista <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> Arroz de atum e juliana de legumes <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.