

**EMENTA (ERPI\_CD\_SAD)**  
Semana: 11 a 17 de Novembro de 2024



Refeição	Almoço	Jantar
<b>2ª Feira</b>	<p><b>Sopa:</b> Sopa de alho francês</p> <p><b>Prato principal:</b> Filete no forno com arroz de legumes</p> <p><b>Prato dieta:</b> filete de pescada cozido com arroz de legumes</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Sopa:</b> Sopa de alho-francês</p> <p><b>Prato principal:</b> Bifanas com batata cozida e feijão verde</p> <p><b>Prato dieta:</b> Fêveras estufadas ao natural com batata cozida e feijão verde</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<b>3ª Feira</b>	<p><b>Sopa:</b> Sopa de cenoura</p> <p><b>Prato principal:</b> Massa à lavrador</p> <p><b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com massa branca e coração</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Sopa:</b> Sopa de cenoura</p> <p><b>Prato principal:</b> Red-fish assado com batata assada e salada de alface</p> <p><b>Prato dieta:</b> Igual</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<b>4ª Feira</b>	<p><b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda</p> <p><b>Prato principal:</b> Meia desfeita (batata, bacalhau, grão e ovo) e brócolos cozidos</p> <p><b>Prato dieta:</b> Meia desfeita (batata, bacalhau, grão e ovo) e brócolos cozidos</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda</p> <p><b>Prato principal:</b> Frango estufado com massa meada e coração</p> <p><b>Prato dieta:</b> Frango estufado ao natural com massa meada e coração</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<b>5ª Feira</b>	<p><b>Sopa:</b> Sopa de grão</p> <p><b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com massa riscada e salada de alface</p> <p><b>Prato dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa riscada e salada de alface</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Sopa:</b> Sopa de grão</p> <p><b>Prato principal:</b> Caldeirada de peixe</p> <p><b>Prato dieta:</b> Igual</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<b>6ª Feira</b>	<p><b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda</p> <p><b>Prato principal:</b> Arroz de atum com juliana de legumes</p> <p><b>ERPI, SAD:</b> Rissóis de peixe com arroz solto de tomate</p> <p><b>Prato dieta:</b> Atum ao natural com arroz de legumes</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda</p> <p><b>Prato principal:</b> Massa à lavrador</p> <p><b>Prato dieta:</b> Carne de porco estufada ao natural com massa e coração</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<b>Sábado</b>	<p><b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora</p> <p><b>Prato principal:</b> Costeletas estufadas com batata cozida e feijão verde</p> <p><b>Prato dieta:</b> Costeletas estufadas ao natural com batata cozida e feijão verde</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora</p> <p><b>Prato principal:</b> Filetes no forno com arroz de legumes</p> <p><b>Prato dieta:</b> Igual</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<b>Domingo</b>	<p><b>Sopa:</b> Caldo verde</p> <p><b>Prato principal:</b> Frango assado com batata assada e salada de alface</p> <p><b>Prato dieta:</b> Frango assado ao natural com arroz branco e salada de alface</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Sopa:</b> Caldo verde</p> <p><b>Prato principal e dieta:</b> Salada russa com atum e ovo</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>