

**EMENTA GERAL (ERPI_CD_SAD)**

Semana: 11 a 17 de novembro de 2024

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