



## EMENTA GERAL (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 09 a 15 de dezembro de 2024

Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de alho francês <b>Prato principal:</b> Douradinhos no forno com arroz de legumes <sup>(1)(3)(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> filete de pescada cozido com arroz de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de alho-francês <b>Prato principal:</b> Bifanas com batata cozida e feijão verde <b>Prato dieta:</b> Fêveras estufadas ao natural com batata cozida e feijão verde <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura <b>Prato principal:</b> Feijoada à portuguesa (feijão branco, carne de vaca e couve coração) <b>Prato dieta:</b> Carne de porco cozida com feijão, cenoura e coração <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura <b>Prato principal:</b> Red-fish assado com batata assada e salada de alface <sup>(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Meia desfeita (batata, bacalhau, grão e ovo) <sup>(3)(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Meia desfeita (batata, bacalhau, grão e ovo) <sup>(3)(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Frango estufado com massa meada e coração <sup>(1)(3)</sup> <b>Prato dieta:</b> Frango estufado ao natural com massa meada e coração <sup>(1)(3)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com massa riscada e salada de alface <sup>(1)(3)</sup> <b>Prato dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa riscada e salada de alface <sup>(1)(3)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal:</b> Caldeirada de peixe <sup>(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Medalhões de pescada no forno com arroz de tomate com juliana de legumes <sup>(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Medalhões de pescada cozidos com arroz branco e juliana de legumes <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Massa à lavrador <sup>(1)(3)</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de porco estufada ao natural com massa e coração <sup>(1)(3)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Sábado	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal:</b> Rancho <b>Prato dieta:</b> Carne de porco estufada ao natural com massa riscada, grão e cenoura <sup>(1)(3)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura e abóbora <b>Prato principal:</b> Filetes no forno com arroz de legumes <sup>(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Igual <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Domingo	<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 arroz branco e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal e dieta:</b> Salada russa com filetes de panga <sup>(4)</sup> <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.