



## EMENTA GERAL (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 23 a 28 de dezembro de 2024

Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de couve <b>Prato principal:</b> Rolo de carne de aves no forno com arroz solto com macedónia <b>Prato dieta:</b> Bifinho de frango grelhado com arroz branco e macedónia cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de couve <b>Prato principal e dieta:</b> Paloco espiritual com juliana de legumes cozidos <sup>(1)(4)(7)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato principal:</b> Bacalhau cozido com batatas, couve e cenouras cozidas <sup>(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Ovo cozido com arroz branco e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Doces de Natal <sup>(1)(3)(5)(7)(8)(11)</sup>	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Rissóis de peixe fritos com arroz de cenoura e feijão verde cozido <sup>(1)(3)(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Doces de Natal <sup>(1)(3)(5)(7)(8)(11)</sup>
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos <b>Prato principal:</b> Roupa velha <sup>(4)</sup> <b>Prato SAD:</b> Perna de peru estufada com arroz de cenoura e grelos cozidos <b>Sobremesa:</b> Doces de Natal <sup>(1)(3)(5)(7)(8)(11)</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos <b>Prato principal e dieta:</b> Carne de vaca estufada com massa macarronete com grão couve coração <sup>(1)(3)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Bifinho de frango grelhado com arroz de couve coração <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato principal e dieta:</b> Massada de peixe (pescada e tintureira) com brócolos <sup>(1)(3)(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração <b>Prato principal:</b> Red-fish no forno com batatas cozidas aos cubos com molho verde e feijão verde <sup>(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Red fish cozido com batatas e feijão verde cozidos <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração <b>Prato principal e dieta:</b> Massa cotovelos cozida com ovo e cenoura aos cubos <sup>(1)(3)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Sábado	<b>Sopa:</b> Canja <sup>(1)(3)</sup> <b>Prato principal:</b> Perna de frango assada no forno com arroz de tomate e salada de alface <b>Prato dieta:</b> Perna de frango cozida com arroz branco e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Canja <sup>(1)(3)</sup> <b>Prato principal e dieta:</b> Filetes de halibute com salada russa <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Domingo	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora <b>Prato principal:</b> Paloco à brás com cenoura cozida <sup>(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Lombinhos de pescada cozidos com batatas e cenoura cozidas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora <b>Prato principal e dieta:</b> Massa espiral com peito de frango estufado e couve coração <sup>(1)(3)</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.