



EMENTA GERAL (ERPI_CD_SAD)

Semana: 23 a 28 de dezembro de 2024

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