



EMENTA GERAL (ERPI_CD_SAD)

Semana: 29 dezembro 2024 a 05 de janeiro de 2025

Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Filete de pescada em cebolada no forno com arroz de tomate e couve de bruxelas cozidas ⁽⁴⁾ Prato dieta: Raia cozida com arroz branco e couve de bruxelas cozidas ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de feijão Prato principal e dieta: Pato desfiado com massa cotovelos e couve coração ⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Bacalhau com batatas e couve cozidas ⁽⁴⁾ Prato dieta: Bacalhau com batatas e couve cozidas ⁽⁴⁾ Sobremesa: Doces de Natal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	Sopa: Creme de legumes Prato principal: Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de cenoura e feijão verde cozido ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Doces de Natal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾
4ª Feira	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Roupa velha ⁽⁴⁾ Prato SAD: Vitela estufada com batata assada e grelos cozidos Sobremesa: Doces de Natal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal e dieta: Moelas estufada com massa cotovelos com brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Douradinhos no forno com arroz de feijão branco e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato dieta: Pescada cozida com arroz branco e brócolos cozidos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de cenoura Prato principal e dieta: Jardineira de carne de vaca Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Bifanas estufadas com batatas e couve cozidas Prato dieta: Febra de porco grelhada com batatas e couve cozidas Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal e dieta: Massada de peixe (pescada e tintureira) com couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Sopa de grão Prato principal: Solha no forno com arroz de ervilhas ⁽⁴⁾ Prato dieta: Solha cozida com arroz branco e ervilhas cozidas Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de grão Prato principal e dieta: Jardineira de frango Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Caldo verde Prato principal: Perna de peru estufada massa espiral estufada com brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾ Prato dieta: Perna de frango cozida com arroz primavera e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Caldo verde Prato principal e dieta: Filetes de panga no forno com batatas estufadas e couve cozida ⁽⁴⁾ 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.