



EMENTA GERAL (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 29 dezembro 2024 a 05 de janeiro de 2025

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