

**EMENTA GERAL (ERPI_CD_SAD)**

Semana: 13 a 19 de janeiro de 2025

Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Sopa de couve flor Prato principal: Jardineira de carne de vaca com salada de alface Prato dieta: Carne de vaca cozida com batatas e macedónia cozida Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de couve flor Prato principal e dieta: Massa de paloco com cenoura aos cubos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Creme de cenoura Prato principal e dieta: Ovos mexidos com arroz primavera e salada de alface ⁽³⁾ Prato SAD: Filetes de pescada crocante com arroz primavera e brócolos cozidos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Peru sem osso estufado com batatas estufadas e couve flor cozida Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Rancho de frango (massa com frango aos cubos, grão, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾ Prato dieta: Rancho cozido ⁽¹⁾⁽³⁾ Prato Infância: Massa à bolonhesa com juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal e dieta: Caldeirada de tamboril com juliana de legumes ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Solha no forno com arroz de tomate e salada de alface ⁽⁴⁾ Prato Infância: Lombinhos de pescada estufados em cebolada com arroz de tomate e salada de alface ⁽⁴⁾ Prato dieta: Lombinhos de pescada cozidos com arroz de cenoura e salada de alface ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de feijão Prato principal e dieta: Pato desfiado com massa e couve coração ⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de coração Prato principal: Costoletas estufadas com batatas cozidas e juliana de legumes Prato dieta: Costoletas grelhadas com batatas cozidas e juliana de legumes Prato dieta: Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de coração Prato principal e dieta: Salada russa com filetes de alabote desfiados ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Sopa de cenoura Prato principal: Raia no forno com arroz de ervilhas e salada mista ⁽⁴⁾ Prato dieta: Pescada cozida com arroz de ervilhas e salada mista ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de alho-francês Prato principal e dieta: Almôndegas de aves estufadas com massa esparguete estufada com salada de alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Caldo verde Prato principal: Rolo de carne de aves no forno com massa espiral estufada com brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾ Prato dieta: Rolo de carne no forno com massa e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Salada de fruta	Sopa: Caldo verde Prato principal e dieta: Filetes de abrótea no forno com batatas estufadas e couve-flor cozida ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época

Notas: A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1)Glúten (2)Crustáceos (3)Ovos (4)Peixe (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)Tremoços (14)Moluscos
Além dos alergénios identificados não deve ser desconsiderada a possibilidade de ocorrência de contaminação cruzada. Para quem não é alérgico, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.