



## EMENTA GERAL (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 03 a 09 de março de 2025

Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Filete de pescada crocante com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate <sup>(1)(3)(4)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Lombinhos de pescada cozidos com arroz branco e salada de alface e tomate <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Almôndegas de aves estufadas com massa cotovelos e brócolos cozidos <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Cozido à portuguesa (carne de vaca, porco, frango, chouriça, batatas e couve coração cozidas) <b>Prato Dieta:</b> Frango cozido com batatas e couve coração cozidas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Massa de carnes (massa macarronete com carnes desfiadas, grão, cenoura aos cubos e couve) <sup>(1)(3)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Filete de red fish no forno com arroz de legumes <sup>(4)</sup> <b>Prato Infância:</b> Medalhões de pescada estufados com arroz de legumes <sup>(4)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Medalhões de pescada cozidos com arroz branco e legumes cozidos <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã assada com canela	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal e dieta:</b> Batatas à espanhola com feijão verde <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Massa à bolonhesa com salada de tomate <sup>(1)(3)</sup> <b>Prato ERPI e SAD:</b> Bifinho de frango grelhado com massa espiral com cogumelos e salada de tomate <sup>(1)(3)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Bifinho de frango grelhado com massa cozida e salada de tomate <sup>(1)(3)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Salada de batata, feijão verde e panga desfiada com molho verde <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão <b>Prato principal:</b> Abrótea estufada com arroz de tomate e brócolos cozidos <sup>(4)</sup> <b>Prato Infância:</b> Filetes de abrótea no forno com arroz de brócolos <sup>(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida com arroz de cenoura e brócolos cozidos <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão <b>Prato principal e dieta:</b> Massa cotovelos com filetes de alabote desfiados e couve coração <sup>(1)(3)(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Sábado	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e grão <b>Prato principal:</b> Costeletas de porco à salsicheiro com batatas e feijão verde cozido <b>Prato Dieta:</b> Costeletas de porco grelhadas com batatas e feijão verde cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e grão <b>Prato principal e dieta:</b> Jardineira de lulas <sup>(14)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Domingo	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal:</b> Filetes de bacalhau no forno com arroz de cenoura e grelos cozidos <sup>(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Filetes de bacalhau cozidos com arroz de cenoura e grelos cozidos <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Bolo	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato principal e dieta:</b> Moelas estufadas com massa espiral estufada e brócolos cozidos <sup>(1)(3)</sup> <b>Sobremesa:</b> 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.