

**EMENTA GERAL (ERPI\_CD\_SAD)****Semana: 19 a 25 de maio de 2025**

Refeição	Almoço	Jantar
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Feijoada de frango e carne de vaca (feijão vermelho, carne de vaca, peito de frango com cenoura e couve) e arroz branco <b>Prato Dieta:</b> Carne de frango cozida com arroz branco e couve cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Batatas à espanhola com feijão verde <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Douradinhos no forno com arroz de tomate e feijão branco e salada de alface <sup>(1)(3)(4)(6)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Pescada cozida com arroz branco e salada de alface <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Peito de frango desfiado com massa cotovelos e brócolos cozidos <sup>(1)(3)(6)(12)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Bifanas estufadas com massa esparguete com juliana de legumes <sup>(1)(3)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Febra grelhada com massa esparguete com juliana de legumes <sup>(1)(3)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Caldeirada de tamboril com feijão verde cozido <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Red-fish no forno com arroz de legumes <sup>(4)</sup> <b>Prato Infância:</b> Filetes de red fish estufados com arroz de legumes <sup>(4)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Red fish cozido com arroz branco e legumes cozidos <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal e dieta:</b> Hambúrguer de aves estufado com massa e brócolos cozidos <sup>(1)(3)(6)(12)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de ervilhas <b>Prato principal:</b> Coxa de frango estufada com batatas estufadas e juliana de legumes <b>Prato Dieta:</b> Coxa de frango cozida com batatas e juliana de legumes cozidas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de ervilhas <b>Prato principal:</b> Sardinha petinga com arroz de tomate e salada mista <sup>(4)</sup> <b>Prato principal:</b> Ovo cozido com arroz branco e salada mista <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Sábado</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Abrótea no forno com arroz de tomate e salada de alface <sup>(4)</sup> <b>Prato principal:</b> Abrótea cozida com arroz de cenoura e salada de alface <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Rancho simples (carne de vaca aos cubos com massa macarronete com grão, cenoura e couve) <sup>(1)(3)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Domingo</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Carne de porco à alentejana com salada mista <sup>(2)</sup> <b>Prato dieta:</b> Filetes de salmão cozidos com arroz seco de ervilhas e salada mista <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Massada de filetes de alabote com legumes <sup>(1)(3)(4)</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.