



EMENTA GERAL (ERPI_CD_SAD)

Semana: 23 a 29 de junho de 2025

Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e grão Prato principal: Massa com estufado de atum, tomate, pimento, cogumelos e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de legumes e grão Prato principal e dieta: Ovo cozido com batatas e feijão verde cozido ⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Costoletas de porco grelhadas com arroz de tomate e salada de alface Prato Dieta: Costoletas de porco grelhadas com arroz seco e salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filetes de alabote desfiados com massa cotovelos com ervilhas e cenoura aos cubos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Paloco à Gomes de Sá com feijão verde cozido ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de legumes Prato principal e dieta: Moelas estufadas com arroz solto e salada de tomate Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Ervilhas Prato principal: Tiras de frango estufadas com cogumelos com massa espiral e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Bifinho de frango grelhado com massa espiral e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Ervilhas Prato principal e dieta: Salada de batata com pota e feijão verde ⁽¹⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Sardinhas assadas com batatas cozidas e salada mista ⁽⁴⁾ Prato Infância: Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Pescada cozida com arroz branco e salada mista ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de legumes Prato principal e dieta: Perna de peru estufada com massa estufada com juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Feijoada à moda do Porto Prato Dieta: Carne de porco cozida com arroz branco e couve cozida Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de legumes Prato principal e dieta: Filetes de panga no forno com arroz de legumes ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Sopa de legumes Prato principal e Dieta: Filetes de salmão no forno com arroz de ervilhas e salada mista ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de legumes Prato principal e dieta: Carne de vaca estufada com macarronete com cenoura aos cubos e coração ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ 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 rijia (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.