



## EMENTA GERAL (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 23 a 29 de junho de 2025

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