



## EMENTA GERAL (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 18 a 24 de agosto de 2025



Refeição	Almoço	Jantar
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Salada de grão de bico com paloco regado com molho verde e arroz de cenoura e salada mista <sup>(3)(4)(12)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Jardineira de frango com salada de tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Massa à lavrador com mista de carnes (carne de porco, frango, vaca e chouriço) com grão e couve <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Pescada cozida com arroz branco e couve cozida <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Massada de peixe com salada de alface <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Raia estufada com batatas estufadas e juliana de legumes <sup>(4)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Raia cozida com batatas e juliana de legumes <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Peru estufado com massa e salada mista <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Arroz à valenciana com salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Caldeirada de peixe com feijão verde <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Pescada estufada com batatas estufadas e brócolos cozidos <sup>(4)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Pescada cozida com batatas e brócolos cozidos <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal e dieta:</b> Massa estufada com carne de aves e salada de alface <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> Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada mista <sup>(3)(4)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Abrótea cozida com arroz de cenoura e salada mista <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Salada de batata com filetes de panga desfiados com feijão verde e molho verde <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Domingo</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Perna de peru estufada com batatas estufadas e salada mista <b>Prato Dieta:</b> Peru cozido com batatas cozidas e salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Frango estufado com massa estufada e brócolos cozidos <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.