



## EMENTA GERAL (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 12 a 18 de janeiro 2026



Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Bolonhesa de atum com brócolos cozidos <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Coelho estufado com batatas assadas e grelos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal:</b> Bifanas estufadas com arroz solto e juliana de legumes <b>Prato Dieta:</b> Febra grelhada com batatas e juliana de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal e dieta:</b> Massa cotovelos com filetes de panga desfiados e couve coração <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Batatas à espanhola com feijão-verde cozido <sup>(4)</sup> <b>Prato SAD:</b> Salada de batata com migas de paloco e feijão-verde <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal e dieta:</b> Peito de frango desfiado com arroz de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Massa à lavrador (massa macarronete, carne de vaca, grão, cenoura aos cubos e coração) <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Jardineira de lulas <sup>(14)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Ovos mexidos com arroz primavera e salada <sup>(3)</sup> <b>Prato SAD:</b> Lombinhos de pescada estufados com arroz primavera e feijão verde cozido <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Carne de porco aos cubos com massa cotovelos com macedónia <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Sábado	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Perna de peru estufada com batatas assadas e grelos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Pataniscas de paloco fritas com arroz de tomate e juliana de legumes <sup>(1)(3)(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Migas de paloco cozidas com arroz branco e juliana de legumes <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
Domingo	<b>Sopa:</b> Canja <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Prato principal:</b> Arroz de cabidela com salada <b>Sobremesa:</b> Pudim <sup>(3)(7)</sup>	<b>Sopa:</b> Canja <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Prato principal e dieta:</b> Filetes de salmão desfiado com massa espiral com macedónia <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época

**Notas:** A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Alérgenos:** (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 alérgenos identificados não deve ser desconsiderada a possibilidade de ocorrência de contaminação cruzada. Para quem não é alérgico, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.