



EMENTA GERAL (ERPI_CD_SAD)

Semana: 12 a 18 de janeiro 2026

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