



## EMENTA GERAL (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 20 a 26 de abril de 2026

Refeição	Almoço	Jantar
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Massa à lavrador <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Carne cozida com massa e couve cozidas <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal e dieta:</b> Salada russa com ovo e molho verde <sup>(3)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal:</b> Raia no forno com arroz de legumes <sup>(4)</sup> <b>Prato Infância:</b> Filetes de red fish no forno com arroz de legumes <sup>(4)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Raia cozida com arroz branco e jardineira cozida <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal e dieta:</b> Massa estufada com carnes, cenoura aos cubos e couve coração <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Bifanas estufadas com batatas e juliana de legumes cozidas com molho de cebolada <b>Prato Dieta:</b> Febra grelhada com batatas e juliana de legumes cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Arroz de paloco com legumes <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Pescada estufada com arroz de legumes <sup>(4)</sup> <b>Prato Infância:</b> Filetes de pescada no forno com arroz de legumes <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Coelho estufado com batatas estufadas e feijão-verde cozido <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Tiras de frango estufadas com massa espiral e brócolos cozidos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Bifinho de frango grelhado com massa e brócolos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal e dieta:</b> Arroz de peixe com salada <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Sábado</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Salada de batata com pota e feijão verde com salada de tomate <sup>(14)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Moelas estufadas com massa com cenoura aos cubos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Domingo</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Carne de porco à alentejana com salada mista <sup>(2)</sup> <b>Sobremesa:</b> Bolo <sup>(1)(3)(7)</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Salada de batata com filetes de panga desfiados com raminhos de brócolos regado com molho verde <sup>(4)</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.