



## EMENTA GERAL (ERPI\_CD\_SAD)

Semana: 18 a 24 de maio de 2026

Refeição	Almoço	Jantar
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Feijoada à transmontana com legumes e arroz branco <b>Prato Dieta:</b> Carne cozida com arroz branco e legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Caldeirada de tintureira com feijão-verde <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Filetes de pescada crocante no forno com arroz de tomate e feijão branco e salada mista <sup>(1)(3)(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Lombinhos de pescada cozidos 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> Peito de frango estufado com massa com grão e couve <sup>(3)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Costoletas estufadas em cebolada com batatas e brócolos cozidos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Costoletas grelhadas com batatas e brócolos cozidos <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 lulas e salada de tomate <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal:</b> Abrótea 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> Abrótea cozida com arroz branco e legumes cozidos <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã assada com canela	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal e dieta:</b> Perna de peru estufada com batatas estufadas e brócolos cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Bifinho de frango grelhado com cogumelos com massa espiral e salada mista <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> Pescada estufada com arroz de couve <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Maçã assada com canela
<b>Sábado</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Paloco à Gomes de Sá com salada mista <sup>(3)(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Massa de carnes com legumes <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Domingo</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Vitela estufada com batatas assadas no forno e grelos cozidos <b>Sobremesa:</b> Pudim <sup>(3)(7)</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal e dieta:</b> Filetes de alabote desfiados com massa com legumes <sup>(1)(3)(4)(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.