

**EMENTA GERAL (ERPI\_CD\_SAD)**

Semana: 29 de junho a 05 de julho de 2026

Refeição	Almoço	Jantar
<b>2ª 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> Farinha de pau <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Salada russa com atum e salada mista <sup>(3)(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Perna de peru estufada com arroz primavera e salada de tomate <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Bolonhesa de carne de vaca com salada mista <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Prato SAD e ERPI:</b> Carne de vaca estufada com massa, cenoura e couve <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> Batatas à espanhola com legumes cozidos <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Ovos mexidos com fiambre com arroz de cenoura e salada mista <sup>(3)</sup> <b>Prato SAD e ERPI:</b> Red fish assado no forno 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> Massa de frango com salada mista <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão <b>Prato principal:</b> Perna de frango estufada com batatas estufadas e salada mista <b>Prato Dieta:</b> Perna de frango cozida com batatas e legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão <b>Prato principal e dieta:</b> Caldeira de peixe com legumes <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Sábado</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Filetes de salmão 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> Bifanas estufadas com massa com grão e couve <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> Pá de porco estufada com batatinhas assadas no forno e salada mista <b>Sobremesa:</b> Leite-creme <sup>(3)(7)</sup>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal e dieta:</b> Massa do mar (miolo de camarão e delícias do mar) com salada mista <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(10)(14)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época

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

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