

**EMENTA GERAL (ERPI_CD_SAD)**

Semana: 07 a 13 de setembro de 2026

Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Bolonhesa de atum com salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Filetes de salmão no forno com arroz de cenoura e juliana de legumes ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal e dieta: Arroz à valenciana com salada mista Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Feijoada à transmontana com arroz branco Prato Dieta: Carne cozida com arroz branco e couve cozida Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de legumes Prato principal e dieta: Salada russa com filetes de alabote desfiados ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada de batata com pota, ovo, grão e feijão verde com molho verde ⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Creche: Salada de batata com ovo, grão e feijão verde com molho verde ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal e dieta: Carne desfiada com massa cotovelos com macedónia ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Perna de frango estufado com massa cotovelos estufada com legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Perna de frango estufado com massa cotovelos e legumes cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de legumes Prato principal e dieta: Caldeira de peixe pimentos e salada de tomate ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de grão Prato principal: Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾ Prato Dieta: Pescada cozida com arroz de cenoura e salada mista ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de grão Prato principal e dieta: Perna de peru estufada com massa macarronete com grão e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Coelho estufado com massa espiral estufada com feijão e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Gelatina	Sopa: Sopa de legumes Prato principal e dieta: Filetes de red-fish no forno com arroz de couve coração ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Carne de porco à alentejana com salada mista ⁽²⁾ Sobremesa: Pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾	Sopa: Sopa de legumes Prato principal e dieta: Peito de frango estufado com massa cotovelos com legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽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.