EMENTA GERAL (ERPI_CD_SAD)

Semana: 02 a 08 de novembro de 2026

Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	**Sopa:** Sopa de alho francês **Prato principal:** Salada russa com atum (4) **Prato SAD:** Lombinhos de pescada assados ao natural com salada russa (4) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de alho-francês **Prato principal:** Rissóis de carne com arroz de feijão e coração **Prato dieta:** Arroz branco com carne desfiada, coração e feijão **Sobremesa:** Fruta da época
3ª Feira	**Sopa:** Sopa de cenoura **Prato principal:** Feijoada à moda do Porto com arroz, cenoura e couve coração **Prato dieta:** Carne de vaca estufada ao natural com arroz, cenoura e couve coração **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de cenoura **Prato principal:** Caldeirada de peixe (4) **Prato dieta:** Igual **Sobremesa:** Fruta da época
4ª Feira	**Sopa:** Sopa de couve-lombarda **Prato principal:** Ovos mexidos com arroz e salada mista (3) **Prato SAD:** Filete de salmão assado com arroz e juliana de legumes (4) **Prato dieta:** Pescada cozida com arroz branco e coração (4) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de couve-lombarda **Prato principal:** Rancho **Prato dieta:** Carne de vaca estufada ao natural com massa, grão e cenoura (1) **Sobremesa:** Fruta da época
5ª Feira	**Sopa:** Sopa de grão **Prato principal:** Frango estufado com massa esparguete e salada de alface (1) **Prato dieta:** Frango cozido com esparguete cozida e salada de alface (1) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de grão **Prato principal e dieta:** Lombinhos de pescada no forno com batata assada e salada de cenoura (4 **Sobremesa:** Fruta da época
6ª Feira	**Sopa:** Sopa de lentilhas **Prato principal:** Raia assada com batata cozida e feijão verde (4) **Prato dieta:** Raia cozida com batata cozida e feijão verde (4) **Prato infância:** **Prato principal:** Pescada assada com batata assada e feijão verde (4) **Prato Dieta:** Pescada cozida com batata cozida e feijão verde (4) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de couve-lombarda **Prato principal e dieta:** Frango estufado com massa (1) **Sobremesa:** Fruta da época
Sábado	**Sopa:** Creme de cenoura e abóbora **Prato principal e dieta:** Bife de frango grelhado com arroz de legumes **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Creme de cenoura e abóbora **Prato principal e dieta:** Ovo cozido com batata cozida, cenoura e brócolos (3) **Sobremesa:** Fruta da época
Domingo	**Sopa:** Caldo verde **Prato principal**: Carne de porco à alentejana **Prato dieta:** Carne de porco estufada ao natural com arroz branco e juliana de legumes **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Caldo verde **Prato principal e dieta:** Paloco à Gomes de Sá (4) **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.