EMENTA GERAL (ERPI_CD_SAD)

Semana: 09 a15 de novembro de 2026

Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	**Sopa:** Sopa de feijão verde **Prato principal:** Esparguete à bolonhesa e salada de alface (1) **Prato dieta:** Carne de vaca estufada ao natural com massa e salada de alface (1) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de feijão verde **Prato principal:** Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade e arroz (4) **Prato dieta**: Ovo cozido com arroz e salada de feijão frade (3) **Sobremesa:** Fruta da época
3ª Feira	**Sopa:** Sopa de couve-flor **Prato principal:** Filete de pescada no forno com salada de batata, ervilhas e cenoura (4) **Prato dieta:** Lombinhos de pescada cozidos com salada de batata, ervilhas e cenoura(4) **Prato SAD:** Lombinhos de pescada assados com salada de batata, ervilhas e cenoura(4) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de couve-flor **Prato principal:** Carne de vaca estufada com massa e coração (1) **Prato dieta:** Carne de vaca cozida com massa e coração (1) **Sobremesa:** Fruta da época
4ª Feira	**Sopa:** Sopa de grão **Prato principal:** Costeletas estufadas com arroz de legumes e salada **Prato dieta:** Costeletas grelhadas com arroz de legumes e salada **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de grão **Prato principal e dieta:** Caldeirada de peixe (4) **Sobremesa:** Fruta da época
5ª Feira	**Sopa:** Sopa de couve-lombarda **Prato principal:** Red-fish assado com batata cozida e brócolos(4) **Prato dieta:** Red-fish cozido com batata cozida e brócolos(4) **Prato infância:** Filete de red-fish assado com batata cozida e brócolos(4) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de couve-lombarda **Prato principal e dieta:** Farinha de pau de frango **Sobremesa:** Fruta da época
6ª Feira	**Sopa:** Sopa de feijão vermelho **Prato principal:** Bife de frango grelhado com massa espirais e salada mista (1) **Prato dieta:** Bife de frango grelhado com massa e salada mista (1) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de feijão vermelho **Prato principal:** Jardineira de lulas (4) **Prato dieta:** Igual **Sobremesa:** Fruta da época
Sábado	**Sopa:** Creme de cenoura e abóbora **Prato principal:** Bacalhau à Gomes de Sá e feijão verde(4) **Prato dieta:** Bacalhau à Gomes de Sá e feijão verde(4) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Creme de cenoura e abóbora **Prato principal:** Massa com frango e ervilhas (1) **Prato dieta:** Frango cozido com massa e ervilhas (1) **Sobremesa:** Fruta da época
Domingo	**Sopa:** Caldo verde **Prato principal**: Peru estufado com arroz solto e juliana de legumes **Prato dieta:** Peru estufado ao natural com arroz branco e juliana de legumes **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Caldo verde **Prato principal:** Salada russa com atum e ovo (3,4) **Prato dieta:** Igual **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.