EMENTA GERAL (ERPI_CD_SAD)

Semana: 16 a 22 de novembro de 2026

Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	**Sopa:** Sopa de alho francês **Prato principal:** Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade, arroz e brócolos(4) **Prato dieta:** Filete de bacalhau cozido com salada de feijão frade, arroz e bócolos(4) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de alho-francês **Prato principal:** Jardineira **Sobremesa:** Fruta da época
3ª Feira	**Sopa:** Sopa de cenoura **Prato principal:** Massa à lavrador(1) **Prato dieta:** Carne de vaca estufada ao natural com massa e coração(1) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de cenoura **Prato principal:** Rissóis de peixe com arroz de legumes(4) **Prato dieta:** Arroz de peixe com legumes(4) **Sobremesa:** Fruta da época
4ª Feira	**Sopa:** Sopa de couve coração **Prato principal:** Salada russa com atum e ovo(3,4) **Prato dieta:** Salada russa com atum e ovo(3,4) **Prato SAD:** Sardinhas assadas com batata cozida e Brócolos(4) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de couve-lombarda **Prato principal:** Almôndegas estufadas com esparguete(1) **Prato dieta:** Carne de vaca estufada ao natural com esparguete(1) **Sobremesa:** Fruta da época
5ª Feira	**Sopa:** Sopa de grão **Prato principal:** Carne de porco estufada com arroz e salada de alface **Prato dieta:** Carne de porco estufada ao natural com arroz e salada de alface **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de grão **Prato principal e dieta:** Lombinhos de pescada no forno com batata cozida e brócolos(4) **Sobremesa:** Fruta da época
6ª Feira	**Sopa:** Sopa de feijão branco **Prato principal:** Pescada estufada com batata estufada e feijão verde (4) **Prato Dieta:** Pescada cozida com batata cozida com feijão verde (4) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de couve-lombarda **Prato principal e dieta:** Farinha de pau de frango **Sobremesa:** Fruta da época
Sábado	**Sopa:** Creme de cenoura e abóbora **Prato principal e dieta:** Bife de peru grelhado com massa riscada e legumes salteados(1) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Creme de cenoura e abóbora **Prato principal e dieta:** Filete no forno com salada russa(4) **Sobremesa:** Fruta da época
Domingo	**Sopa:** Caldo verde **Prato principal:** Frango assado com batata assada e salada mista **Prato dieta:** Frango assado ao natural com arroz branco e coração **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Caldo verde **Prato principal e dieta:** Salsichas de cebolada com batata cozida, cenoura e coração **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.