EMENTA GERAL (ERPI_CD_SAD)

Semana: 30 de novembro a 06 de dezembro de 2026

Refeição	Almoço	Jantar
2ª Feira	**Sopa:** Sopa de alho francês **Prato principal:** Meia desfeita (batata, grão, paloco) com feijão verde e cenoura(3,4) **Prato dieta:** Meia desfeita (batata, grão, ovo, paloco) com feijão verde e cenoura(3,4) **Prato infância:** Salada de batata com pescada desfiada. feijão verde e cenoura(4) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de alho-francês **Prato principal:** Massa à lavrador(1) **Prato dieta:** Carne de vaca cozida com massa cozida e coração(1) **Sobremesa:** Fruta da época
3ª Feira	**Sopa:** Sopa de cenoura **Prato principal:** Bifanas com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface **Prato dieta:** Febras grelhadas com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface **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:** Salada de feijão frade com atum, arroz e molho verde(3,4) **Prato SAD:** Lombinhos de pescada assados com salada de feijão frade e arroz(3,4) **Prato dieta:** Salada de feijão frade com atum, ovo, arroz e molho verde(3,4) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de couve-lombarda **Prato principal:** Rojões com batata assada e salada **Prato dieta:** Carne de porco estufada ao natural com batata cozida e cenoura **Sobremesa:** Fruta da época
5ª Feira	**Sopa:** Sopa de grão **Prato principal:** Frango estufado com massa espiral e macedónia de legumes(1) **Prato dieta:** Frango estufado ao natural com espiral e macedónia de legumes(1) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de grão **Prato principal e dieta:** Ovo cozido com batata cozida e brócolos(3) **Sobremesa:** Fruta da época
6ª Feira	**Sopa:** Sopa de lentilhas **Prato principal:** Pataniscas com arroz de feijão e hortaliça(3,4) **Prato dieta:** Abrótea cozida com arroz branco e legumes (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:** Peru estufado com massa e juliana de legumes(1) **Prato dieta:** Peru cozido com massa e juliana de legumes(1) **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Creme de cenoura e abóbora **Prato principal e dieta:** Paloco à Gomes de Sá(4) **Sobremesa:** Fruta da época
Domingo	**Sopa:** Caldo verde **Prato principal**: Vitela assada com arroz e salada mista **Prato dieta:** Vitela estufada ao natural com arroz branco e salada mista **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Caldo verde **Prato principal:** Rissóis de peixe com arroz de legumes(4) **Prato dieta:** Pescada cozida com arroz de legumes(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.