



EMENTA – ERPI

19 a 25 de julho de 2021

		Segunda-feira 19.07	Terça-feira 20.07	Quarta-feira 21.07	Quinta-feira 22.07	Sexta-feira 23.07	Sábado 24.07	Domingo 25.07
Pequeno-almôço		Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com manteiga ^{1;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com manteiga ^{1;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com manteiga ^{1;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com manteiga ^{1;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com manteiga ^{1;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com manteiga ^{1;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com manteiga ^{1;7}
Almoço	Sopa	Sopa de Feijão verde	Creme de Cenoura	Sopa de Lentilhas	Caldo Verde ¹²	Sopa de Couve Flor	Sopa de Abóbora e Grão	Sopa à Portuguesa ¹
	Dieta Geral	Hamburguer de novilho grelhado ^{3;12;13} Arroz branco. Salada de alface e tomate ¹²	Atum e salada de feijão frade, tomate e cebola (molho azeite, alho e salsa) ^{4;12}	Empadão de carne picada. ^{3;7} Salada de alface e cenoura ¹²	Peixe Vermelho assado. ⁴ Arroz de cenoura. Brócolos cozidos.	Carne de porco à Alentejana. Salada de alface e pepino. ¹²	Massada de Peixe com delícias. ^{4;14} Couve flor cozida.	Jardineira de Coelho.
	Sobremesa	Pêra	Banana	Laranja	Pessegos	Maçã	Meloa	Melancia
Lanche		Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com manteiga ^{1;7}	Cereais com leite ^{1;6;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com afiambrado de frango ^{1;6;7;13}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com marmelada ¹	logurte ⁷ + Pão-de-leite ^{1;3;6;7;8}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com queijo barrar ^{1;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com doce ¹
Jantar	Sopa	Sopa de Feijão verde	Creme de Cenoura	Sopa de Lentilhas	Caldo Verde ¹²	Sopa de Couve Flor	Sopa de Abóbora e Grão	Sopa à Portuguesa ¹
	Dieta Geral	Lombinhos de Pescada estufados ⁴ Massa meada com cenoura, cozidas. ^{1;3}	Frango assado com batata assada. Couve coração cozida.	Cavala cozida, com batata e feijão verde, cozidos. ⁴	Bife de peru grelhado. Massa macarronete, com molho verde. ^{3;7} Nabo e cenoura, cozidos.	Bacalhau grelhado ⁴ com Papas Laberças.	Costeleta de cebolada, com batata cozida. Salada de tomate. ¹²	Quiche de legumes. ^{3;7;12}
	Sobremesa	Abacaxi	Maçã cozida	Melancia	Pêra assada	Laranja	Pêra	Banana

Nota | Ementa sujeita a alteração.

Alergénios, que os géneros alimentícios contêm ou podem conter:



Nutricionista

Cecília Soares | cédula profissional_0436N