



# 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
<b>Pequeno-almoço</b>		Leite com cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> + Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> + Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> + Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> + Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> + Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> + Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> + Pão com manteiga <sup>1,7</sup>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão verde	Creme de Cenoura	Sopa de Lentilhas	Caldo Verde <sup>12</sup>	Sopa de Couve Flor	Sopa de Abóbora e Grão	Sopa à Portuguesa <sup>1</sup>
	<b>Dieta Geral</b>	Hamburguer de novilho grelhado <sup>3,12,13</sup> Arroz branco. Salada de alface e tomate <sup>12</sup>	Atum e salada de feijão frade, tomate e cebola (molho azeite, alho e salsa) <sup>4,12</sup>	Empadão de carne picada. <sup>3,7</sup> Salada de alface e cenoura <sup>12</sup>	Peixe Vermelho assado. <sup>4</sup> Arroz de cenoura. Brócolos cozidos.	Carne de porco à Alentejana. Salada de alface e pepino. <sup>12</sup>	Massada de Peixe com delícias. <sup>4,14</sup> Couve flor cozida.	Jardineira de Coelho.
	<b>Sobremesa</b>	Pêra	Banana	Laranja	Pessego	Maçã	Melo	Melancia
<b>Lanche</b>		Leite com cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> + Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Cereais com leite <sup>1,6,7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> + Pão com afiambrado de frango <sup>1,6,7,13</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> + Pão com marmelada <sup>1</sup>	logurte <sup>7</sup> + Pão-de-leite <sup>1,3,6,7,8</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> + Pão com queijo barrar <sup>1,7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> + Pão com doce <sup>1</sup>
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão verde	Creme de Cenoura	Sopa de Lentilhas	Caldo Verde <sup>12</sup>	Sopa de Couve Flor	Sopa de Abóbora e Grão	Sopa à Portuguesa <sup>1</sup>
	<b>Dieta Geral</b>	Lombinhos de Pescada estufados <sup>4</sup> Massa meada com cenoura, cozidas. <sup>1,3</sup>	Frango assado com batata assada. Couve coração cozida.	Cavala cozida, com batata e feijão verde, cozidos. <sup>4</sup>	Bife de peru grelhado. Massa macarronete, com molho verde. <sup>3,7</sup> Nabo e cenoura, cozidos.	Bacalhau grelhado <sup>4</sup> com Papas Laberças.	Costeleta de cebolada, com batata cozida. Salada de tomate. <sup>12</sup>	Quiche de legumes. <sup>3,7,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	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