



EMENTA – ERPI

15 de novembro a 21 de novembro de 2021

		Segunda-feira 15/11/2021	Terça-feira 16/11/2021	Quarta-feira 17/11/2021	Quinta-feira 18/11/2021	Sexta-feira 19/11/2021	Sábado 20/11/2021	Domingo 21/11/2021
Pequeno-almoço		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 Nabiça	Creme de Abóbora	Sopa de Espinafres	Sopa de Grão de Bico	Creme de Alho Francês	Sopa de Nabo com Couve Lombarda	Sopa de Couve Portuguesa e Cenoura
	Prato Geral	Red Fish ⁴ no forno em cebolada com batatas cozidas. Salada de alface e cenoura.	Rancho ^{1;12} . Couve cozida.	Carapau ⁴ frito com arroz de tomate. Salada de alface e beterraba.	Coxas de peru estufadas com batata e feijão verde cozidos.	Seriolela ⁴ no forno com massa espiral ^{1;3} salteada (azeite e salsa). Salada de alface e pepino.	Frango de churrasco com arroz branco. Salada de alface e tomate.	Paloco à Gomes de Sá ^{4;3} Salada de alface e cebola.
	Sobremesa	Tangerina	Gelatina	Banana	Abacaxi	Maçã	Kiwi	Laranja
Lanche		Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com marmelada ¹	Cereais com leite ^{1;6;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com fiambre ^{1;6;7;13}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com queijo ^{1;7}	logurte ⁷ + Tostas com manteiga ^{1;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com queijo barrar ^{1;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com afiambrado
Jantar	Sopa	Sopa de Nabiça	Creme de Abóbora	Sopa de Espinafres	Sopa de Grão de Bico	Creme de Alho Francês	Sopa de Nabo com Couve Lombarda	Sopa de Couve Portuguesa e Cenoura
	Prato Geral	Arroz de frango "escorridinho". Salada de alface e pepino.	Cavala ⁴ de cebolada com batata e brócolos cozidos.	Tirinhas de porco salteadas com cogumelos e esparguete ^{1;3} . Salada de alface, milho e cenoura	Arroz de lulas ¹⁴ , com cenoura e ervilhas.	Lombo assado com batatas e couve-flor coradas.	Quiche de legumes e atum ^{1;3;4;7}	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura. Salada de alface e pepino.
	Sobremesa	Pera	Kiwi	Maçã	Pera cozida	Tangerina	Banana	Maçã assada

Nota | Ementa sujeita a alteração.

Nutricionista – Margarida Miranda 4853N

Alergénios, que os géneros alimentícios contêm ou podem conter:



