



EMENTA – ERPI - Restrita em gordura

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 simples ou c/ doce ¹	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão simples ou c/ doce ¹	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão simples ou c/ doce ¹	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão simples ou c/ doce ¹	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão simples ou c/ doce ¹	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão simples ou c/ doce ¹	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão simples ou c/ doce ¹
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
	Dieta Geral	Red Fish ⁴ no forno em cebolada (pouca gordura adicionada) com batatas cozidas. Salada de alface e cenoura.	Rancho ^{1;12} (pouca gordura adicionada e remoção de toda a gordura da carne). Couve cozida.	Carapau ⁴ cozido com arroz de tomate. Salada de alface e beterraba.	Coxas de peru estufadas (remoção da pele e estufado simples – sem gordura) com batata e feijão verde cozidos.	Seriolela ⁴ no forno (pouca gordura adicionada) com massa espiral ^{1;3} Salada de alface e pepino.	Frango de churrasco com arroz branco. Salada de alface e tomate.	Paloco à Gomes de Sá ^{4;3} (pouca gordura adicionada). Salada de alface e cebola.
	Sobremesa	Tangerina	Gelatina	Banana	Abacaxi	Maçã	Kiwi	Laranja
Lanche		Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com queijo de barrar ^{1;7}	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 afiambrado	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com queijo barrar ^{1;7}
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
	Dieta Geral	Arroz de frango “escorridinho” (pouca gordura adicionada). Salada de alface e pepino.	Cavala ⁴ de cebolada (estufado simples – sem gordura) com batata e brócolos cozidos.	Tirinhas de porco salteadas com cogumelos e esparguete ^{1;3} (pouca gordura adicionada). Salada de alface, milho e cenoura	Arroz de lulas ¹⁴ , com cenoura e ervilhas (pouca gordura adicionada).	Lombo assado com batatas e couve-flor coradas (pouca gordura adicionada).	Quiche de legumes e atum ^{1;3;4;7}	Carne de vaca estufada (estufado simples – sem gordura) com arroz de cenoura. Salada de alface e pepino.
	Sobremesa	Pera	Kiwi	Maçã	Pera cozida	Tangerina	Banana	Maçã assada

Alergénios, que os géneros alimentícios contêm ou podem conter:



Nota | Ementa sujeita a alteração.

Nutricionista – Margarida Miranda 4853N