



EMENTA – ERPI - Restrita em gordura

Semana de 22 de novembro a 28 de novembro

		Segunda-feira 22/11	Terça-feira 23/11	Quarta-feira 24/11	Quinta-feira 25/11	Sexta-feira 26/11	Sábado 27/11	Domingo 28/11
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 Juliana	Creme Brócolos e Cenoura	Canja ^{1;3} (redução de gordura e remoção da pele do frango)	Sopa de Feijão Verde	Creme de ervilhas	Sopa de Couve-flor	Sopa de Couve Galega
	Dieta Geral	Esparguete à bolonhesa ^{1;3} (Estufado simples – sem gordura). Salada de alface e pepino.	Feijoada de potas ¹⁴ (redução de gordura na confeição) com arroz e couve cozida.	Ensopado de frango (redução de gordura na confeição) com batatas. Salada de alface e cebola.	Massada de peixes ^{1;3;4} (redução de gordura na confeição). Brócolos cozidos.	Pá de porco estufada sem gordura com arroz de cenoura. Salada de alface e beterraba.	Peixe Galo ⁴ grelhado com batata e feijão verde cozidos.	Favas cozidas com carne de porco. Salada de tomate
	Sobremesa	Pera	Tangerina	Kiwi	Mousse de Chocolate ^{3;7;5;8}	Laranja	Abacaxi	Banana
Lanche		Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com queijo magro ^{1;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão feito pelos idosos simples ou c/ doce ¹	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com doce ¹	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com afiabrado de frango ^{1;6;7;13}	logurte ⁷ + Pão-de-leite ^{1;3;6;7;8}	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com marmelada ¹	Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com queijo barrar magro ^{1;7}
Jantar	Sopa	Sopa Juliana	Creme Brócolos e Cenoura	Canja ^{1;3} (redução de gordura e remoção da pele do frango)	Sopa de Feijão Verde	Creme de ervilhas	Sopa de Couve-flor	Sopa de Couve Galega
	Dieta Geral	Postas de tintureira ⁴ no forno com batata e cenoura coradas (redução de gordura na confeição).	Lombinhos de porco estufados (Estufado simples – sem gordura) com massa <i>penne</i> ^{1;3} . Couve-flor cozida.	Posta de atum ⁴ em cebolada (Estufado simples – sem gordura) com arroz branco. Salada de alface, cenoura e milho.	Jardineira de Coelho (redução de gordura na confeição).	Maruca ⁴ estufada (Estufado simples – sem gordura) com tomate e macarronete ^{1;3} . Salada de alface e cenoura.	Arroz à Valenciana ^{2;3} (redução de gordura na confeição). Salada de alface e pepino.	Escorrido (Bacalhau batata, ovo e couve coração cozidos) ^{3;4} .
	Sobremesa	Banana	Abacaxi	Maçã Cozida	Banana	Kiwi	Pera Assada	Maçã

Nota | Ementa sujeita a alteração.

Nutricionista – Margarida Miranda 4853N

Alergénios, que os géneros alimentícios contêm ou podem conter:

