



Ementa ERPI

		Segunda 09/05/2022	Terça 10/05/2022	Quarta 11/05/2022	Quinta 12/05/2022	Sexta 13/05/2022	Sábado 14/05/2022	Domingo 15/05/2022
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 Juliana	Canja ^{1;3}	Sopa de Espinafres	Creme de Ervilhas	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Couve Galega	Sopa de Agrião
	Prato principal	Chili à Portuguesa com arroz. Salada de alface e cebola.	Paloco à Brás ^{3;4} . Salada de alface, milho e cenoura.	Frango assado no forno com esparguete cozido ^{1;3} . Brócolos cozidos.	Peixe-espada ⁴ grelhado com arroz de cenoura. Salada de alface e tomate.	Coxas de Perú estufadas com batatas cozida. Salada de alface e pepino.	Salada de massa, atum, milho, pimento e ervilhas ^{1;3;4} .	Bifes de Frango grelhadas com arroz de ervilhas. Salada de alface e beterraba.
	Sobremesa	Maçã	Tangerina	Mousse de chocolate ^{1;3}	Kiwi	Pera	Laranja	Banana
Lanche		Leite com cevada, café ou chá ^{1;7} + Pão com queijo de barrar ^{1;7}	Cereais com Leite ^{1;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 + 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 mortadela ^{1;6;7;13}
Jantar	Sopa	Sopa Juliana	Canja ^{1;3}	Sopa de Espinafres	Creme de Ervilhas	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Couve Galega	Sopa de Agrião
	Prato principal	Abrótea ⁴ estufada com massa <i>penne</i> cozida ^{1;3} . Brócolos cozidos.	Fêveras de Porco grelhados com arroz de legumes (couve branca, cenoura e tomate).	Pescada ⁴ com batata, ovo ³ e feijão verde cozidos.	Guisado de Porco com massa meada ^{1;3} . Cenoura cozida.	Arroz de peixes ⁴ . Couve-flor cozida.	Coelho assado com batata assada. Salada de alface e tomate.	Peixe-Galo no forno com migas (feijão frade, couve portuguesa e broa) ¹
	Sobremesa	Pera	Banana	Maçã assada	Pera	Banana	Maçã	Pera cozida

Nota: Ementa sujeita a alteração



Como substituir o sal sem perder o sabor?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a ingestão diária de sal não deve ultrapassar as 5g, no caso de um adulto, sendo esta quantidade equivalente a uma colher de chá. O Sal pode parecer a forma mais fácil de dar sabor a um prato, porém como alternativa podem ser utilizadas ervas aromáticas, especiarias, sumo de limão, gengibre ou salicórnica.