



Ementa ERPI

		Segunda 16/05/2022	Terça 17/05/2022	Quarta 18/05/2022	Quinta 19/05/2022	Sexta 20/05/2022	Sábado 21/05/2022	Domingo 22/05/2022
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 de Feijão Manteiga	Sopa de Alho-francês	Sopa de Couve Branca	Sopa de Legumes	Caldo verde	Sopa de Couve Galega	Sopa de Cenoura
	Prato principal	Filetes de Pescada ⁴ com molho de natas ^{1,7} e cogumelos e massa espiral ^{1,3} . Salada de alface e cebola.	Grelhada mista ^{1,7} com arroz de cenoura. Salada de alface e tomate.	Carapau ⁴ grelhado com batatas e feijão verde cozidos. Molho verde (azeite, vinagre, cebola, salsa e coentros).	Rancho ^{1,3} (com couve-lombarda, grão de bico, massa <i>penne</i> e frango).	Arroz de Tamboril ⁴ . Brócolos cozidos.	Empadão de carne (mistura de porco e vaca) ^{1,7,9} . Salada de alface e beterraba.	Solha ⁴ frita com arroz de tomate Salada de alface e pepino.
	Sobremesa	Kiwi	Laranja	Maçã	Tangerina	Banana	Pera	Kiwi
Lanche		Leite com cevada, café ou chá ^{1,7} + Pão com queijo ^{1,7}	Cereais com leite ^{1,6;7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1,7} + Pão com manteiga ¹	Leite com cevada, café ou chá ^{1,7} + Pão com mortadela ^{1,6;7;13}	logurte ⁷ + Tostas com doce ^{1,6;9}	Leite com cevada, café ou chá ^{1,7} + Pão com marmelada ¹	Leite com cevada, café ou chá ^{1,7} + Pão com queijo de barrar ^{1,7}
Jantar	Sopa	Sopa de Feijão manteiga	Sopa de Alho-francês	Sopa de Couve Branca	Sopa de Legumes	Caldo verde	Sopa de Couve Galega	Sopa de Cenoura
	Prato principal	Coxas de Frango assadas no forno com batatas assadas. Couve-flor cozida.	Cavala ⁴ cozida com cebola, cenoura e batata cozidas.	Cubinhos de Porco estufados com esparguete ^{1,3} . Salada de alface e pepino.	Caldeirada de Potas ¹⁴ .	Perú guisado com massa meada ^{1,3} . Salada de alface e cebola.	Bacalhau ⁴ cozido com grão-de-bico, ovo ³ e cenoura cozida.	Costeletas grelhadas com batatas cozidas. Salada de alface e tomate.
	Sobremesa	Maçã cozida	Banana	Pera	Maçã	Pera assada	Banana	Pera

Nota: Ementa sujeita a alteração



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovos	Peixes	Amendoins	Soja	Leite (incluindo lactose)	Frutos de casca rija	Alfafa	Mostarda	Sementes de sésamo	Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/L	Tremço	Moluscos

Alimentos da Época

Os alimentos da época são produzidos durante um período natural de cultivo, num determinado local. Estes alimentos apresentam um valor nutricional superior, sendo também mais saborosos e aromáticos. O consumo de alimentos da época é mais seguro, visto que a agricultura destes inclui o uso de agroquímicos com menor frequência. Uma alimentação feita à base deste tipo de alimentos tem ainda a vantagem de ser mais sustentável e amiga do meio ambiente!