



Ementa ERPI | Restrita em Gordura

		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 estufados com pouca gordura e massa espiral ^{1;3} . Salada de alface e cebola.	Grelhada mista ^{1;7} (sem enchidos) com arroz de cenoura. Salada de alface e tomate.	Carapau ⁴ grelhado com batatas e feijão verde cozidos.	Rancho ^{1;3} (com couve-lombarda, grão de bico, massa <i>penne</i> e frango) (remoção de toda a gordura da carne e estufado simples – sem gordura).	Arroz de Tamboril ⁴ (estufado simples – sem gordura). Brócolos cozidos.	Carne picada (mistura de porco e vaca) estufada com pouca gordura e puré de batata ^{1;7;9} . Salada de alface e beterraba.	<i>Solha</i> ⁴ cozida 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 magro ^{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 magro ^{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 (remoção de toda a gordura e pele da carne e redução de gordura na confeição). Couve-flor cozida.	Cavala ⁴ cozida com cebola, cenoura e batata cozidas.	Cubinhos de Porco estufados (estufado simples – sem gordura) com esparguete ^{1;3} . Salada de alface e pepino.	Caldeirada de Potas ¹⁴ (estufado simples – sem gordura).	Perú estufado (estufado simples – sem gordura) 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

Lista de Alergénios

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	Alpico	Mostarda	Sementes de sésamo	Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/L	Tremçoço	Moluscos