



## Ementa ERPI

		Segunda 12/09/2022	Terça 13/09/2022	Quarta 14/09/2022	Quinta 15/09/2022	Sexta 16/09/2022	Sábado 17/09/2022	Domingo 18/09/2022
<b>Pequeno-almoço</b>		Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão com manteiga <sup>1;7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão com manteiga <sup>1;7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão com manteiga <sup>1;7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão com manteiga <sup>1;7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão com manteiga <sup>1;7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão com manteiga <sup>1;7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão com manteiga <sup>1;7</sup>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês	Sopa de Lentilhas	Caldo verde	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Abóbora e Curgete	Sopa de Legumes	Sopa de Nabiça
	<b>Prato principal</b>	Caldeirada de Peixes <sup>2;4;14</sup> .	Carne de Porco à portuguesa.  Salada de alface e cebola.	Peixe-espada <sup>4</sup> grelhado com arroz de tomate “aguadinho”.  Salada de alface e pepino.	Coxa de Frango assada no forno com puré <sup>1;3;7;9</sup> .  Salada de alface e tomate.	Pescada <sup>4</sup> estufada com macarronete <sup>1;3</sup> cozido.  Couve-flor cozida.	Entrecosto grelhado com arroz de feijão.  Salada de tomate e cebola.	Tentáculos de Pota à Lagareiro <sup>14</sup> .  Brócolos cozidos.
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Maçã	Melão	Laranja	Salada de frutas	Pera	Abacaxi
<b>Lanche</b>		Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão de mistura com queijo <sup>1;7</sup>	Cereais com leite <sup>1;6;7</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão de mistura com fiambre <sup>1;6;7;13</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão de mistura com marmelada <sup>1</sup>	logurte <sup>7</sup> + Pão-de-leite <sup>1;3;6;7;8</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1;7</sup> + Pão com mortadela <sup>1;6;7;13</sup>	Papas de Aveia <sup>1;7</sup>
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês	Sopa de Lentilhas	Caldo verde	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Abóbora e Curgete	Sopa de Legumes	Sopa de Nabiça
	<b>Prato principal</b>	Bife de Perú grelhado com arroz simples.  Salada de alface, beterraba e milho.	Caras de Bacalhau <sup>4</sup> cozidas com batata, ovo e cenoura cozidos.	Cubinhos de Vaca guisados com massa meada <sup>1;3</sup> e ervilhas.  Brócolos cozidos.	Seriotelela <sup>4</sup> assada no forno com arroz de legumes (cenoura, pimento e tomate).	Coelho assado no forno com batatas coradas.  Salada de alface e pepino.	Red Fish <sup>4</sup> estufado com puré <sup>1;3;7;9</sup> .  Feijão-verde cozido.	Panados <sup>1;3</sup> (Frango) no forno com arroz de cenoura.  Salada de alface e tomate.
	<b>Sobremesa</b>	Pera assada	Banana	Maçã	Pera	Maçã cozida	Banana	Pera

Nota: Ementa sujeita a alteração



### 4 passos para voltar à rotina no pós-férias

- 1 → Organizar e planejar refeições;
- 2 → Ingerir, pelo menos, 500ml de água até ao almoço e 500ml de água até ao jantar;
- 3 → Retomar a prática de atividade física;
- 4 → Estabelecer metas conscientes (não se esqueça que é importante dar um passo de cada vez e qualquer coisa é melhor eu nada).

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	Alfafa	Mostarda	Sementes de sésamo	Dióxido de enxofre e sulfites em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L	Tremoço	Moluscos