



Ementa ERPI | Restrita em Gordura

		Segunda 19/09/2022	Terça 20/09/2022	Quarta 21/09/2022	Quinta 22/09/2022	Sexta 23/09/2022	Sábado 24/09/2022	Domingo 25/09/2022
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 com Couve-lombarda	Sopa de Couve-flor	Creme de Abóbora e Chuchu	Canja ^{1,3} (redução de gordura na confeição)	Creme de Cenoura e Curgete	Sopa de Couve-branca	Sopa Juliana
	Prato principal	Frango estufado com macarronete ^{1,3} (extração da gordura visível e da pele da carne e estufado simples – sem gordura).	Abrótea ⁴ grelhada com arroz de cenoura. Salada de alface e pepino.	Pá de Porco assada no forno (extração da gordura visível da carne e redução de gordura na confeição) com puré ^{1,3;7;9} e ervilhas. Cenoura cozida.	Salada de atum ⁴ com feijão-frade, ovo ³ e cebola. Salada de tomate e pepino.	Fêvera de Porco grelhada com esparguete cozido ^{1,3} Brócolos cozidos.	Paloco ⁴ cozido com batata e ovo ³ cozidos. Salada de alface e cebola.	Carne de porco estufada (extração da gordura visível da carne e estufado simples – sem gordura) com arroz simples. Cenoura cozida.
	Sobremesa	Banana	Pera	Melão	Maçã	Melancia	Laranja	Abacaxi
Lanche		Leite com cevada ^{1,7} , café ou chá + Pão de mistura com fiambre ^{1,6;7;13}	Cereais com leite ^{1,6;7}	Leite com cevada ^{1,7} , café ou chá + Pão de mistura com marmelada ¹	Leite com cevada ^{1,7} , café ou chá + Pão de mistura com queijo magro ^{1,7}	logurte ⁷ + Tostas com doce ^{1,7}	Leite com cevada ^{1,7} , café ou chá + Pão com queijo de barrar magro ^{1,7}	Papas de Aveia ^{1,7}
Jantar	Sopa	Sopa de Feijão com Couve-lombarda	Sopa de Couve-flor	Creme de Abóbora e Chuchu	Canja ^{1,3} (redução de gordura na confeição)	Creme de Cenoura e Curgete	Sopa de Couve-branca	Sopa Juliana
	Prato principal	Pescada ⁴ cozida com batata e brócolos cozidos.	Tirinhas de Perú estufadas (extração da gordura visível da carne e estufado simples – sem gordura) com massa espiral ^{1,3} cozida. Salada de alface e beterraba.	Arroz de peixes ⁴ (estufado simples – sem gordura). Couve-flor cozida.	Jardineira de Porco (batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas) (extração da gordura visível da carne e estufado simples – sem gordura).	Filetes de Alabote assados no forno (redução de gordura na confeição) com arroz. Salada de alface e tomate.	Bife de Frango grelhado com massa meada ^{1,3} cozida.	Solha ⁴ assada no forno (redução de gordura na confeição) com batata corada. Feijão-verde cozido.
	Sobremesa	Maçã assada	Banana	Pera cozida	Banana	Pera	Banana	Maçã

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