



Ementa ERPI

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
		14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	19/11/2022	20/11/2022
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	Creme de Cenoura	Caldo Verde ¹²	Canja ^{1,3}	Sopa de feijão e couve	Sopa de Espinafres	Sopa de Brócolos
	Prato principal	Rancho ^{1,12} Couve cozida	Peixe vermelho no forno. ⁴ Arroz branco Salada de tomate e pepino	Pá de porco guisada com cotevelinhos ^{1,2} Salada de alface	Rissóis de peixe ^{1,2,3,4} e arroz de cenoura Salada de alface e milho	Frango assado no forno com puré de batata ^{1,3,7} Brócolos cozidos	Pescada ⁴ , ovo ³ , batata e feijão verde cozidos	Grelhada mista (costeleta, entremeadas e salsicha fresca) ^{1,7,12} com arroz de feijão. Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Laranja	Banana	Maçã	Mousse de Chocolate	Pêra	Laranja	Maçã
Lanche		Leite com cevada, café ou chá ^{1,7} + Pão com marmelada ¹	logurte ⁷ + Pão de leite ^{1,3,6,7,8}	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}	Cereais com leite ^{1,6,7}	Leite com cevada, café ou chá ^{1,7} + Pão com queijo barrar ^{1,7}	logurte ⁷ + Tostas com doce ^{1,6,9}
Jantar	Sopa	Sopa Juliana	Creme de Cenoura	Caldo Verde ¹²	Canja ^{1,3}	Sopa de feijão e couve	Sopa de Espinafres	Sopa de Brócolos
	Prato principal	Bacalhau grelhado. Cebola e batata a murro ⁴ Brócolos cozidos	Tirinhas de peito de peru salteadas com cogumelos Batata e cenoura cozida.	Caldeirada de Potas ¹⁴ .	Carne de vaca estufada com esparguete. ^{1,3} Salada de alface e cebola	Arroz de tamboril com delícias do mar ^{4,14} Cenoura cozida	Febra de porco estufada e macarronete ^{1,3} Salada de alface e milho	Salada russa com atum ^{1,3,4}
	Sobremesa	Maçã cozida	Pêra	Ameixa	Maçã	Banana	Salada de fruta	Pêra cozida

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