



## Ementa ERPI | Restrita em Gordura

		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
<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>	Sopa Juliana	Creme de Cenoura	Caldo Verde <sup>12</sup>	Canja <sup>1,3</sup> ( <b>redução de gordura na confeção</b> )	Sopa de feijão e couve	Sopa de Espinafres	Sopa de Brócolos
	<b>Prato principal</b>	Rancho <sup>1,12</sup> ( <b>remoção da gordura visível da carne e estofado simples – sem gordura</b> )  Couve cozida	Peixe vermelho no forno ( <b>redução da gordura na confeção</b> ). <sup>4</sup> Arroz branco  Salada de tomate e pepino	Pá de porco guisada ( <b>remoção da gordura da carne e estufado simples-sem gordura</b> ) com cotevelinhos <sup>1,2</sup>  Salada de alface	Serirolela grelhada <sup>4</sup> e arroz de cenoura  Couve flor Cozida	Frango assado no forno ( <b>remoção da pele e da gordura da carne e redução da gordura na confeção</b> ) com puré de batata <sup>1,3;7</sup>  Brócolos cozidos	Pescada <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> , batata e feijão verde cozidos	Grelhada mista (costeleta, entremeada e salsicha fresca) <sup>1,7,12</sup> com arroz de feijão.  Salada de alface e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	Banana	Maçã	Mousse de Chocolate	Pêra	Laranja	Maçã
<b>Lanche</b>		Leite com cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> + Pão 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 fiambre <sup>1,6;7;13</sup>	Leite com cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> + Pão 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 com queijo barrar <sup>1,7</sup>	logurte <sup>7</sup> + Tostas com doce <sup>1,6,9</sup>
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Sopa Juliana	Creme de Cenoura	Caldo Verde <sup>12</sup>	Canja <sup>1,3</sup> ( <b>redução de gordura na confeção</b> )	Sopa de feijão e couve	Sopa de Espinafres	Sopa de Brócolos
	<b>Prato principal</b>	Bacalhau grelhado. Cebola e batata a murro <sup>4</sup>  Brócolos cozidos	Tirinhas de peito de peru ( <b>extração da gordura visível da carne</b> ) salteadas com cogumelos Batata e cenoura cozida.	Caldeirada de Potas <sup>14</sup> ( <b>estufado simples – sem gordura</b> )	Carne de vaca estufada ( <b>remoção da gordura visível da carne e redução da gordura na confeção</b> ) com esparguete <sup>1,3;</sup> cozido. Salada de alface e cebola	Arroz de tamboril com delícias do mar <sup>14</sup> ( <b>estufado simples – sem gordura</b> )  Cenoura cozida	Febra de porco estufada ( <b>remoção da gordura visível da carne e redução da gordura na confeção</b> ) e macarronete <sup>1,3</sup>  Salada de alface e milho	Salada russa com atum <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	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	Alpico	Mostarda	Sementes de sésamo	Dióxido de enxofre e sulfite em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/L	Tremoço	Moluscos

