

**EMENTA**  
**ERPI/ SAD/ Centro de Dia**  
**14 de Outubro a 20 de Outubro**



	Almoço	Jantar
<b>Segunda-feira</b>	<p><b>Sopa:</b> Camponesa  <b>Geral:</b> Misto de carnes porco/perú com macarronete, repolho e tomate <sup>1,3</sup>  <b>Ligeira:</b> Misto de carnes porco/perú ao natural com macarronete, repolho e tomate <sup>1,3</sup>  <b>Mole:</b> Picadinho de massa com carne desfiada e legumes picados <sup>1,3</sup>  <b>Sobremesa:</b> Pêra/Laranja</p>	<p><b>Sopa:</b> Camponesa  <b>Geral:</b> Bacalhau à Espanhola com cebola e tomate <sup>4</sup>  <b>Ligeira:</b> Bacalhau à Espanhola com cebola e tomate <sup>4</sup>  <b>Mole:</b> Sopa com reforço de peixe <sup>4</sup>  <b>Sobremesa:</b> Pêra/Laranja</p>
<b>Terça-feira</b>	<p><b>Sopa:</b> Creme de legumes  <b>Geral:</b> Abrótea no forno (c/cebola, alho-francês), arroz malandro de ervilhas e salada de pepino e tomate <sup>4,12</sup>  <b>Ligeira:</b> Abrótea no forno (c/cebola, alho-francês), arroz malandro de ervilhas e salada de pepino e tomate <sup>4,12</sup>  <b>Mole:</b> Picadinho de arroz com peixe desfiado e legumes picados <sup>4,12</sup>  <b>Sobremesa:</b> Maçã cozida/Banana</p>	<p><b>Sopa:</b> Creme de legumes  <b>Geral:</b> Batata com ovo e salada mista <sup>3,12</sup>  <b>Ligeira:</b> Batata com ovo e salada mista <sup>3,12</sup>  <b>Mole:</b> Sopa com reforço de ovo <sup>3</sup>  <b>Sobremesa:</b> Maçã cozida/Banana</p>
<b>Quarta-feira</b>	<p><b>Sopa:</b> Feijão-verde  <b>Geral:</b> Coxa de frango com massa meada, cenoura, feijão e salada de alface e cebola <sup>1,3,12</sup>  <b>Ligeira:</b> Coxa de frango com massa meada ao natural, cenoura, feijão e salada de alface e cebola <sup>1,3,12</sup>  <b>Mole:</b> Açorda de frango com legumes picados <sup>1</sup>  <b>Sobremesa:</b> Laranja/Uvas</p>	<p><b>Sopa:</b> Feijão-verde  <b>Geral:</b> Arroz de potas com espinafres salteados <sup>14</sup>  <b>Ligeira:</b> Arroz de potas ao natural com espinafres salteados <sup>14</sup>  <b>Mole:</b> Sopa com reforço de peixe <sup>4</sup>  <b>Sobremesa:</b> Laranja/Uvas</p>
<b>Quinta-feira</b>	<p><b>Sopa:</b> Brócolos  <b>Geral:</b> Pescada à Gomes de Sá e couve branca salteada <sup>3,4</sup>  <b>Ligeira:</b> Pescada à Gomes de Sá e couve branca cozida <sup>3,4</sup>  <b>Mole:</b> Farinha de pau de peixe com legumes picados <sup>4</sup>  <b>Sobremesa:</b> Kiwi/Salada de fruta <sup>12</sup></p>	<p><b>Sopa:</b> Brócolos  <b>Geral:</b> Entremeadada com cenoura, grão-de-bico e macarrão e salada de alface e cebola <sup>1,3,12</sup>  <b>Ligeira:</b> Entremeadada com cenoura, grão-de-bico e macarrão e salada de alface e cebola <sup>1,3,12</sup>  <b>Mole:</b> Sopa com reforço de carne  <b>Sobremesa:</b> Kiwi/Maçã cozida</p>
<b>Sexta-feira</b>	<p><b>Sopa:</b> Espinafres  <b>Geral:</b> Lombo de porco assado com arroz malandro de grelos  <b>Ligeira:</b> Lombo de porco assado ao natural com arroz malandro de grelos  <b>Mole:</b> Picadinho de arroz com carne desfiada e legumes picados  <b>Sobremesa:</b> Uvas/Pêra</p>	<p><b>Sopa:</b> Espinafres  <b>Geral:</b> Carapau grande grelhado com batata cozida e feijão-verde <sup>4,12</sup>  <b>Ligeira:</b> Carapau grande grelhado com batata cozida e feijão-verde <sup>4,12</sup>  <b>Mole:</b> Sopa com reforço de peixe <sup>4</sup>  <b>Sobremesa:</b> Uvas/Pêra</p>
<b>Sábado</b>	<p><b>Sopa:</b> Nabo  <b>Geral:</b> Verdinhos com arroz de tronchuda <sup>1,3,4,12</sup>  <b>Ligeira:</b> Verdinhos grelhados com arroz de tronchuda <sup>4</sup>  <b>Mole:</b> Picadinho de arroz com peixe desfiado e legumes picados <sup>4</sup>  <b>Sobremesa:</b> Banana/Laranja</p>	<p><b>Sopa:</b> Nabo  <b>Geral:</b> Misto de carnes vitela/frango com massa meada, cogumelos, cenoura e tomate <sup>1,3,12</sup>  <b>Ligeira:</b> Misto de carnes vitela/frango ao natural com massa meada, cogumelos, cenoura e tomate <sup>1,3,12</sup>  <b>Mole:</b> Sopa com reforço de carne  <b>Sobremesa:</b> Banana/Laranja</p>
<b>Domingo</b>	<p><b>Sopa:</b> Couve-lombarda e feijão  <b>Geral:</b> Perna de peru no forno com batata assada e salada mista <sup>12</sup>  <b>Ligeira:</b> Perna de peru no forno ao natural com batata assada e salada mista <sup>12</sup>  <b>Mole:</b> Açorda de peru com legumes picados <sup>1</sup>  <b>Sobremesa:</b> Kiwi/Tarte de nata <sup>1,3,7,12</sup></p>	<p><b>Sopa:</b> Couve-lombarda e feijão  <b>Geral:</b> Filetes de pescada grelhados com arroz malandro de tomate com cenoura e brócolos <sup>4,12</sup>  <b>Ligeira:</b> Filetes de pescada grelhados com arroz malandro de tomate com cenoura e brócolos <sup>4,12</sup>  <b>Mole:</b> Sopa com reforço de peixe <sup>4</sup>  <b>Sobremesa:</b> Kiwi/Maçã cozida</p>

Informação de alergénios: 1- Cereais que contenham glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovos, produtos à base de ovos; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoins; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos com lactose; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/l; 13- Tremço e produtos à base de tremço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos. **Será disponibilizado pão (exceto aos diabéticos) e água em todas refeições. A ementa está sujeita a alterações.**

A Nutricionista

*Cristina Cardoso CP3558N*  
(Cristina Cardoso CP 3558N)