

EMENTA ERPI E C.D.

Semana de 20 a 26 de Julho de 2020

		SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA FEIRA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Normal	Legumes	Alface	Espinafres	Legumes	Juliana	Feijao verde	Brócolos
	Enriquecida	Frango	Pescada (3)	Frango	Salmão (3)	Porco	Maruca (3)	Frango
ALMOÇO	Dieta Geral	Panados de frango no forno esparguete Salteado(1,2,4,5,8,10)	Lombos de Pescada no forno com puré (1,2,3,4)	Arroz de molho pardo	Salmão grelhado com batata (3,5,10)	Carne de Porco à Alentejana (1,5,6,8)	Maruca estufada com arroz de legumes (3,5)	Entrecosto assado com batata cozida (5,10)
	Dieta Hipolipidica					Carne de porco cozida com batata cozida	Maruca estufada sem temperos com arroz (3,5)	Entrecosto assado (ao natural) com batata cozida (5,10)
	Dieta Mole	Coxa de frango desfiado com esparguete moido (1,2)	Pescada desfiada com puré (1,2,3,4)	Frango picado com arroz moído	Salmão desfiado com batata moida (3,5,10)	Carne de porco picada com batata em puré	Maruca desfiada com arroz (3)	Porco picado com batata moida (5,10)
	Salada/ Vegetais	Legumes salteados	Alface e cebola (5)	Salada mista (5)	Salada mista (5)	Alface e cebola (5)	Tomate e cebola 85)	Legumes cozidos
	Sobremesa	Maçã	Ameixas	Abacaxi	Mousse de chocolate (1,2,4)	Laranja	Banana	Pêra
JANTAR	Dieta Geral	Peixe vermelho cozido com batata (3)	Sopa de legumes com Coelho	Cavala assada com batata assada (3,5)	Sopa de legumes com Porco	Abrótea cozida com batata (3)	Sopa de legumes com Porco	Bacalhau assado com arroz de legumes (3,5,10)
	Dieta Hipolipidica							
	Dieta Mole	Peixe vermelho desfiado com batata (3)	Sopa de Legumes enriquecida com carne de Coelho	Cavala desfiada com batata moida (3,5)	Sopa de Legumes enriquecida com carne de Porco	Abrótea desfiada com batata moida (3)	Sopa de Legumes enriquecida com carne de Porco	Peixe desfiado com arroz (3)
	Salada/ Vegetais	Tomate e cebola (5)	x	Tomate e cebola (5)	x	Legumes cozidos	x	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Alergénios: 1 Cereais que contêm glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia e produtos à base de cereais; 2 Ovos e produtos à base de ovos; 3 Peixes e produtos à base de peixe; 4 Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 5 Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO₂; 6 Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 7 Amendoins e produtos à base de amendoins; 8 Soja e produtos à base de soja; 9 Frutos de casca rijã; 10 Alpos e produtos à base de alpos; 11 Mostarda e produtos à base de mostarda; 12 Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 13 Tremço e produtos à base de tremço; 14 Moluscos e produtos à base de moluscos.