

# EMENTA ERPI E C.D.

## Semana de 22 a 28 de Fevereiro 2021

		SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA FEIRA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Normal	Alface	Creme de cenoura	Caldo verde	Juliana	Creme de legumes	Nabo com Lombarda	Legumes
	Enriquecida	Pescada (3)	Coelho	Ovo (2)	Pato	Pescada (3)	Porco	Frango
ALMOÇO	Dieta Geral	Salada de Polvo (3)	Coelho estufado com arroz de ervilhas (5,10)	Carapau grelhado com batata e molho verde (3,5)	Arroz de pato (5,8)	Medalhões de pescada no forno com batata cozida (3,5)	Massa à Lavrador (1,2,5)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (5)
	Dieta Hipolipídica				Pato estufado com temperos com arroz (5)	Medalhões de pescada no forno (ao natural) com batata cozida (3,5)		
	Dieta Mole	Pescada desfiada, batata e legumes moidos (2,3)	Coelho desfiado com arroz de ervilhas (5)	Carapau desfiado com batata (3)	Pato picado com arroz	Pescada desfiado com batata moido (3)	Porco desfiado com massa e legumes (1,2)	Frango picado com arroz
	Salada/Vegetais	Alface e cebola (5)	Alface e cebola (5)	Salada mista (5)	Salada mista (5)	Feijão verde	Couve/Cenoura	Alface e cebola (5)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Arroz doce (1,2,4)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
JANTAR	Dieta Geral	Coxa de frango assada com esparguete (1,2,5)	Peixe espada grelhado com batata cozida (3,5)	Lombo de porco assado com massa macarronete (1,2,5)	Bacalhau cozido com batata (3)	Arroz de Atum (3)	Bifes de frango grelhados com batata cozida	Abrótea cozida com batata (3)
	Dieta Hipolipídica				Bacalhau desfiado com batata moida (3)			
	Dieta Mole	Frango picado com massa (1,2,5)	Pescada desfiada com batata (3)	Frango picado com massa (1,2,5)	Bacalhau desfiado com batata moida (3)	Frango picado com batata moida	Frango picado com batata moida	Abrótea desfiada com batata moida (3)
	Salada/Vegetais	Alface e cebola (5)	Legumes cozidos	Couve salteada	Legumes cozidos	Macedónia	Tomate e cebola (5)	Legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Alérgenos: 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 sulfites em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO<sub>2</sub>; 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 rija; 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 Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 Moluscos e produtos à base de moluscos.