

EMENTA ERPI E C.D.

Semana de 4 a 10 de Janeiro 2021

		SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA FEIRA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Normal	Legumes	Creme de cenoura	Caldo verde	Juliana	Canja (1,2)	Feijao verde	Nabo com Lombarda
	Enriquecida	Ovo (2)	Frango	Abrótea (3)	Peru	Frango do campo	Pescada (3)	Porco
ALMOÇO	Dieta Geral	Bolos de Bacalhau c/ arroz de tomate (2,3,4,5,8,10)	Rancho (1,2,5,10)	Pescada cozida com batata (3)	Coxa de frango assada com arroz de cenoura (5,10)	Carapau grelhado com batata cozida e molho verde (3,5)	Febras de porco em cebolada com esparguete (1,2,5,10)	Arroz À Valenciana (1,2,3,4,5,6,14)
	Dieta Hipolipidica	Pescada estufada sem temperos com arroz de tomate (3,5)	Carne de porco cozida com massa (1)		Coxa de frango assada (ao natural) com arroz de cenoura (5,10)		Febras de porco estufadas sem temperos com esparguete (1,2,5,10)	Carne de porco cozida com arroz branco
	Dieta Mole	Bolos de bacalhau picados com arroz de tomate moído (2,3,4,5,8,10)	Carne desfiada com massa moída	Pescada desfiada com batata (3)	Frango desfiado com arroz	Pescada desfiada com batata moída (3)	Porco desfiado com massa (1,2)	Carne de porco picada com arroz branco moído
	Salada/ Vegetais	Alface e cebola (5)	Legumes cozidos (5)	Legumes cozidos	Salada mista 85)	Salada mista (5)	Salada mista (5)	Alface e cebola (5)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
JANTAR	Dieta Geral	Arroz de carnes de porco e legumes (5,10)	Corvina assada ao natural com batata cozida (3,5)	Jardineira (5,10)	Massada de Peixe (1,2,3,5,10)	Perna de peru estufada com arroz de legumes (5,1)	Salmão grelhado com batata cozida (3)	Peixe cozido com batata (3)
	Dieta Hipolipidica		Carne de porco cozida com batata e legumes					
	Dieta Mole	Porco desfiado com arroz	Corvina desfiada com batata moída (3)	Porcod esfiado com batata moída		Peru desfiado com arroz moído (5,1)	salmão desfiado com batata moída (3)	Peixe desfiado com batata (3)
	Salada/ Vegetais	Legumes cozidos	Tomate e cebola 85)	Macedónia	Salada mista (5)	Legumes cozidos	Alface e cebola (5)	Legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina / Ananas e Pêssego	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Alergénios: 1 Cereais que contém 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 rija; 10 Aipois e produtos à base de aipois; 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.