

# Ementa 1 ERPI - GERAÇÃO



| 2ª FEIRA  | ALMOÇO  | 2ª FEIRA  | JANTAR  |
|-----------|---|-----------|---|
| Sopa      | Sopa de feijão <sup>6,13</sup> e vegetais <sup>9</sup>  | Sopa      | Sopa de feijão <sup>6,13</sup> e vegetais <sup>9</sup>  |
| Prato     | Arroz de peru no forno com rodela de chouriço <sup>6</sup> e salada                               | Prato     | Caldeirada de cação <sup>4</sup> e legumes  |
| Dieta     | Arroz de peru no forno simples e salada   | Dieta     | Cação <sup>4</sup> estufado simples com batata cozida e legumes   |
| Sobremesa | Fruta da época / gelatina   | Sobremesa | Fruta da época / gelatina   |
| 3ª FEIRA  | ALMOÇO  | 3ª FEIRA  | JANTAR  |
| Sopa      | Juliana (repolho e cenoura)   | Sopa      | Juliana (repolho e cenoura)   |
| Prato     | Bacalhau à brás e salada <sup>1, 2, 4, 6, 7, 10, 12, 14</sup>                                     | Prato     | Carne de porco estufada com esparguete e salada <sup>1, 6, 10</sup>   |
| Dieta     | Saladinha de bacalhau com batata cozida, couve flor e cenoura <sup>2, 4, 12, 14</sup>             | Dieta     | Carne de porco estufada simples com esparguete e salada <sup>1, 6, 10</sup>   |
| Sobremesa | Maça ou pêra assada   | Sobremesa | Maça ou pêra assada   |
| 4ª FEIRA  | ALMOÇO  | 4ª FEIRA  | JANTAR  |
| Sopa      | Feijão Verde e cenoura  | Sopa      | Feijão Verde e cenoura  |
| Prato     | Frango estufado com arroz branco e legumes  | Prato     | Pescada <sup>2, 4</sup> no forno com batata, brócolos e cenoura   |
| Dieta     | Frango estufado simples com arroz branco e legumes  | Dieta     | Pescada <sup>2, 4</sup> no forno simples com batata, brócolos e cenoura   |
| Sobremesa | Arroz doce <sup>7</sup> / Fruta da época  | Sobremesa | Arroz doce <sup>7</sup> / Fruta da época  |
| 5ª FEIRA  | ALMOÇO  | 5ª FEIRA  | JANTAR  |
| Sopa      | Crema de abóbora com massinhas <sup>1, 6, 10</sup>  | Sopa      | Crema de abóbora com massinhas <sup>1, 6, 10</sup>  |
| Prato     | Feijoada de manta de pota <sup>6, 13, 14</sup>  | Prato     | Salsicha fresca no forno com arroz alegre <sup>6, 12</sup>  |
| Dieta     | Abrótea <sup>4</sup> assada no forno simples com batata e legumes                                 | Dieta     | Febras estufadas simples com arroz alegre   |
| Sobremesa | Maça cozida / Fruta da época  | Sobremesa | Fruta da época / Gelatina   |
| 6ª FEIRA  | ALMOÇO  | 6ª FEIRA  | JANTAR  |
| Sopa      | Grão de bico <sup>6, 13</sup> com espinafres  | Sopa      | Grão de bico <sup>6, 13</sup> com espinafres  |
| Prato     | Ervilhas com ovos escalfados, enchidos e arroz branco <sup>3, 1, 6, 12</sup>                      | Prato     | Lasanha de atum com salada <sup>1, 3, 4, 6, 7</sup>   |
| Dieta     | Frango corado simples com arroz branco e macedônia  | Dieta     | Arroz de peixe simples e salada <sup>2, 4</sup>   |
| Sobremesa | Mousse de Chocolate <sup>7</sup> / Fruta da época   | Sobremesa | Fruta da época / Gelatina   |
| SÁBADO    | ALMOÇO  | SÁBADO    | JANTAR  |
| Sopa      | Legumes   | Sopa      | Legumes   |
| Prato     | Rissóis de camarão com arroz de tomate e salada <sup>1, 2, 3, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14</sup> | Prato     | Rolo de carne <sup>1, 6, 12</sup> no forno com orégãos, puré e couve <sup>7, 12</sup> de bruxelas laminada          |
| Dieta     | Abrótea <sup>4</sup> cozida com batata, brócolos e cenoura  | Dieta     | Rolo de carne <sup>1, 6, 12</sup> no forno assado simples com orégãos, puré e macedônia de legumes <sup>7, 12</sup> |
| Sobremesa | Fruta da época / Gelatina   | Sobremesa | Fruta da época / Gelatina   |
| DOMINGO   | ALMOÇO  | DOMINGO   | JANTAR  |
| Sopa      | Sopa de repolho e cenoura   | Sopa      | Sopa de repolho e cenoura   |
| Prato     | Frango assado com orégãos, esparguete e salada <sup>1, 6, 10</sup>                                | Prato     | Red Fish <sup>4</sup> assado com batata pão e salada  |
| Dieta     | Frango corado simples, esparguete e salada <sup>1, 6, 10</sup>                                    | Dieta     | Red Fish <sup>4</sup> assado simples com batata corada simples e salada   |
| Sobremesa | Maça assada / Fruta da época  | Sobremesa | Maça assada / Fruta da época  |

**Nota: a)** A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1 Cereais que contém glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixe, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Semente de Sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoços, 14 Moluscos.

Para quem *não* é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.