

Ementa Fundação AFID Diferença - ERPI

Ementa 2



2ª FEIRA	ALMOÇO	2ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Sopa de brócolos	Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Salada de bacalhau ^{2,4,12,14} com grão ^{6,13} e ovo ³ cozido ralado*	Prato	Perna de peru assada com ervilhas e esparguete ^{1,6,10}
Dieta	Salada de bacalhau ^{2,4,12,14} com batata e legumes	Dieta	Perna de peru estufada simples com ervilhas e esparguete ^{2,6,10}
Sobremesa	Leite creme ⁷ / fruta da época	Sobremesa	Leite creme ⁷ / fruta da época
3ª FEIRA	ALMOÇO	3ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Prato	Bifinhos de porco com cogumelos ^{9,12} , arroz e salada	Prato	Douradinhos ^{1,2,3,4,5,7,12} no forno com arroz de cenoura e salada
Dieta	Frango cozido com arroz e legumes	Dieta	Abrótea ⁴ estufada simples com arroz de cenoura e salada
Sobremesa	Fruta da época / gelatina	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
4ª FEIRA	ALMOÇO	4ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Macedónia	Sopa	Macedónia
Prato	Tentáculos à lagareiro ¹⁴ , batata cozida e espinafres salteados	Prato	Estufado de frango com esparguete ^{1,6,10} e salada
Dieta	Salada russa de pescada ^{2,4} com batata cozida e espinafres	Dieta	Estufado de frango simples com esparguete ^{1,6,10} e salada
Sobremesa	Pêra assada com canela/fruta da época	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
5ª FEIRA	ALMOÇO	5ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Couve-flor, cenoura e courgette	Sopa	Couve-flor, cenoura e courgette
Prato	Chili ^{1,6,12} com feijão vermelho ^{6,13} , arroz branco, pimentos, cenoura e salada	Prato	Carapaus com molho à espanhola ^{4,12} e batata cozida e salada
Dieta	Hambúrguer de vitela ^{1,6,12} com arroz branco e salada	Dieta	Filete de pescada ^{2,4} no forno simples com batata cozida e salada
Sobremesa	Aletria ^{1,7} / fruta da época	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
6ª FEIRA	ALMOÇO	6ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Sopa de alho-francês	Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Pataniscas ^{1,3,4} /Rissóis* de peixe ^{1,2,3,4,6,7,12} com arroz de tomate e salada	Prato	Jardineira de vaca
Dieta	Pescada ^{2,4} cozida com batata e salada	Dieta	Jardineira de vaca simples
Sobremesa	Fruta da época / gelatina	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
SÁBADO	ALMOÇO	SÁBADO	JANTAR
Sopa	Sopa de feijão branco ^{6,13} com couve	Sopa	Sopa de feijão branco ^{6,13} com couve
Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada	Prato	Pescada ^{2,4} estufada com batata cozida e salada
Dieta	Frango assado simples com arroz de cenoura e salada	Dieta	Pescada ^{2,4} estufada simples com batata cozida e salada
Sobremesa	Fruta da época / gelatina	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
DOMINGO	ALMOÇO	DOMINGO	JANTAR
Sopa	Feijão-verde	Sopa	Feijão-verde
Prato	Salada de atum ⁴ com feijão frade ^{6,13} e macedónia	Prato	Bife de porco de cebolada com massa ^{1,6,10} e salada
Dieta	Pescada ^{2,4} cozida com batata e macedónia	Dieta	Bifes de porco simples com massa ^{1,6,10} e salada
Sobremesa	Salada de fruta / gelatina	Sobremesa	Fruta da época / gelatina

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

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

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

Ementa Aprovada por:

Nutricionista AFID (elaboração ementa):

Nutricionista DQ Uniself (elaboração de informação nutricional e Fichas técnicas):

em: 27/7/24

em: 02/07/2024