

Ementa Fundação AFID Diferença - ERPI

Ementa 5

2ª FEIRA	ALMOÇO	2ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Creme de ervilhas	Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Frango assado com esparguete ^{1,6,10} e salada	Prato	Arroz de atum ⁴ e legumes
Dieta	Frango assado simples com esparguete ^{1,6,10} e salada	Dieta	Arroz de peixe ^{2,4} simples e legumes
Sobremesa	Pêra assada com canela / Gelatina	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
3ª FEIRA	ALMOÇO	3ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Feijão-verde	Sopa	Feijão-verde
Prato	Dourada ⁴ grelhada/forno com batata cozida e brócolos	Prato	Coelho estufado com arroz de ervilhas
Dieta	Dourada ⁴ grelhada/forno simples com batata cozida e brócolos	Dieta	Hambúguer simples ^{1,6,12} com arroz de ervilhas
Sobremesa	Fruta da época / gelatina	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
4ª FEIRA	ALMOÇO	4ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Creme de abóbora	Sopa	Creme de abóbora
Prato	Caril de frango com arroz e salada	Prato	Abrótea ⁴ no forno com batata cozida e salada
Dieta	Frango estufado simples com arroz e salada	Dieta	Abrótea ⁴ no forno simples com batata cozida e salada
Sobremesa	Pudim de pão ^{1,3,7*} / fruta da época	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
5ª FEIRA	ALMOÇO	5ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Sopa de grão ^{6,13} com espinafres	Sopa	Sopa de grão ^{6,13} com espinafres
Prato	Bacalhau (migas) gratinado ^{1,4,7} com grelos e crosta de broa ¹	Prato	Vitela estufada com massa ^{1,6,10} e macedónia
Dieta	Salada de bacalhau ^{2,4,12,14} com batata e grelos	Dieta	Vitela estufada simples com massa ^{1,6,10} e macedónia
Sobremesa	Fruta da época / gelatina	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
6ª FEIRA	ALMOÇO	6ª FEIRA	JANTAR
Sopa	Sopa de courgette com cenoura	Sopa	Sopa de courgette com cenoura
Prato	Alheira ¹ no forno com batata frita e arroz e salada	Prato	Tortilha de peixe ^{2,3,4} com ervilhas e cenoura*
Dieta	Bifinhos de frango simples com arroz e salada	Dieta	Salada de pescada ^{2,4} com ervilhas e cenoura
Sobremesa	Fruta da época / gelatina	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
SÁBADO	ALMOÇO	SÁBADO	JANTAR
Sopa	Sopa de grelos	Sopa	Sopa de grelos
Prato	Carapaus fritos ^{1,4} com açorda de tomate ¹ e salada	Prato	Ervilhas guisadas com carne de porco, cenoura, chouriço ^{1,6,12} e arroz branco
Dieta	Solha ^{2,4} no forno simples com batata e salada	Dieta	Carne de porco estufadas simples com, cenoura, ervilhas e arroz branco
Sobremesa	Fruta da época / gelatina	Sobremesa	Fruta da época / gelatina
DOMINGO	ALMOÇO	DOMINGO	JANTAR
Sopa	Sopa de legumes	Sopa	Sopa de legumes
Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} no forno com esparguete ^{1,6,10} e salada mista	Prato	Maruca ⁴ de cebolada com pimento e batata cozida e salada
Dieta	Rolo de carne ^{1,6,12} no forno simples com esparguete ^{1,6,10} e salada mista	Dieta	Maruca ⁴ simples com batata cozida e salada
Sobremesa	Fruta da época / gelatina	Sobremesa	Fruta da época / gelatina

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 1Cereais que contém 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: 27/24

em: 02/07/2024