

# Plano de ementas ERPI/Centro de Dia/Apoio



**S. TIAGO**  
Associação  
de Solidariedade  
Social de Areias

		Almoço	Jantar
2ª feira	Sopa	Nabo e cenoura ou Sopa branca	
	Geral	Rojões com arroz branco, batata frita aos cubos e salada mista	Lombos de pescada com cebolada com batata cozida e legumes salteados
	Dieta	Fêveras grelhadas com arroz branco e legumes cozidos	Lombos de pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Nabiças e feijão branco ou Sopa branca	
	Geral	Massa de atum gratinada no forno com legumes salteados	Bifes de peru estufados com arroz de cenoura e salada mista
	Dieta	Abrótea grelhada com massa cozida e legumes cozidos	Bifes de peru grelhados com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Caldo verde ou Sopa branca	
	Geral	Panados de frango no forno com arroz de legumes	Empadão de paloco com salada mista
	Dieta	Bifes de frango grelhados com arroz branco e legumes cozidos	Solha grelhada com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Sopa de Legumes ou Sopa branca	
	Geral	Filetes de pescada no forno com batata salteada e legumes salteados	Omelete mista (queijo e fiambre) e arroz à primavera com salada mista
	Dieta	Filetes grelhados com batata cozida e legumes cozidos	Costeleta grelhada com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Abóbora, espinafres e lentilhas ou Sopa branca	
	Geral	Carne de vaca estufada com feijão preto e arroz branco e salada mista	Pescada no forno com pão ralado e salada de batata com legumes salteados
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco e legumes cozidos	Pescada grelhada com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado	Sopa	Brócolos e feijão manteiga ou Sopa branca	
	Geral	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz malandrinho de legumes	Bifinhos de frango com molho de cogumelos com massa e salada mista
	Dieta	Maruca grelhada com arroz branco e legumes cozidos	Bifinhos de frango grelhado com massa e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Domingo	Sopa	Feijão-verde e cenoura ou Sopa branca	
	Geral	Feijoada à portuguesa com arroz branco e legumes	Dourada no forno com pimentos e tomilho com batata no forno com salada mista
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco e legumes cozidos	Medalhões de peixe cozidos com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época

Por motivos imprevistos, a ementa pode ser alterada. A ementa contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a nossa equipa. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar à Empresa.

Ementa elaborada por: Ana Catarina Campos, Nutricionista Estagiária (4785NE).

# Plano de ementas ERPI/Centro de Dia/Apoio



**S. TIAGO**  
Associação  
de Solidariedade  
Social de Areias

		Almoço#	Jantar
2ª feira	Sopa	Couve-coração e Grão-de-bico ou Sopa branca	
	Geral	Filetes de pescada com salada russa e salada mista	Jardineira de carne e legumes com arroz branco
	Dieta	Filetes de pescada grelhados com batata cozida e legumes cozidos	Fêveras grelhadas com arroz branco e grelos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Couve-flor ou Sopa branca	
	Geral	Rancho (Mistura de carne de porco e vaca, massa, grão-de-bico, repolho e cenoura)	Atum com salada de feijão-frade e ovo cozido com arroz branco e salada mista
	Dieta	Bifes de frango com massa de esparquete e legumes cozidos	Pescada grelhada com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Caldo verde ou Sopa branca	
	Geral	Peixe fresco com arroz malandrinho de feijão com salada mista	Stroganoff de carnes de aves (sem natas) com massa Penne e legumes salteados
	Dieta	Maruca grelhada com arroz branco e legumes cozidos	Costeleta de porco grelhada com massa cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Sopa juliana ou Sopa branca	
	Geral	Arroz de pato gratinado com queijo no forno e legumes salteados	Ovos mexidos com espinafres e cogumelos salteados com arroz e salada mista
	Dieta	Bifes de frango grelhados com arroz branco e legumes cozidos	Maruca grelhada com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Couve-lombarda e Grão-de-bico ou Sopa branca	
	Geral	Grão-de-bico com bacalhau e batata cozida e legumes salteados	Fígado de cebolada com batata cozida e salada mista
	Dieta	Perca grelhada com batata cozida e legumes cozidos	Bifes de peru grelhados com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado	Sopa	Grelos e feijão vermelho ou Sopa branca	
	Geral	Perna de frango estufada com ervilhas e cenoura com arroz e salada mista	Pescada estufada com batata e legumes salteados
	Dieta	Bifes de frango grelhados com arroz branco e legumes cozidos	Maruca grelhada com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Domingo	Sopa	Repolho e feijão branco ou Sopa branca	
	Geral	Tentáculos de pota à Lagareiro com batata à murro e legumes salteados	Perú no forno com batata assada, arroz branco e salada mista
	Dieta	Maruca cozida com batata cozida e legumes cozidos	Bifes de peru grelhados com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época

Por motivos imprevistos, a ementa pode ser alterada. A ementa contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a nossa equipa. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar à Empresa.

Ementa elaborada por: Ana Catarina Campos, Nutricionista Estagiária (4785NE).

# Plano de ementas ERPI/Centro de Dia/Apoio



**S. TIAGO**  
Associação  
de Solidariedade  
Social de Areias

		Almoço	Jantar
2ª feira	Sopa	Cenoura e feijão-verde ou Sopa branca	
	Geral	Frango de churrasco com arroz e batata e salada mista (ERPI) / Bifes de peru com cebolada e arroz de legumes (SAD)	Bacalhau à espanhola com legumes salteados
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com arroz branco e legumes cozidos	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Couve de Bruxelas e Aipo ou Sopa branca	
	Geral	Panados de peixe no forno com arroz de ervilhas e salada mista	Espetadas de frango com batata no forno e salada mista
	Dieta	Filetes de pescada grelhados com arroz branco e legumes cozidos	Bifinhos de frango grelhados com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Caldo verde ou Sopa branca	
	Geral	Arroz à lavrador (arroz, feijão vermelho, mistura de carne de vaca e porco, repolho e cenoura)	Arroz xau-xau (arroz, ovos mexidos, ervilhas, cenoura, milho e fiambre) com salada mista
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com arroz branco e legumes cozidos	Abrótea grelhada com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Cenoura, espinafres e grão-de-bico ou Sopa branca	
	Geral	Salada de feijão frade com atum, arroz branco, ovo cozido, molho verde e legumes salteados	Massa de frango com legumes salteados
	Dieta	Solha grelhada com arroz branco e legumes cozidos	Bifinhos de frango grelhados com massa esparguete cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Couve-lombarda e feijão vermelho ou Sopa branca	
	Geral	Almôndegas estufadas com puré de batata e legumes salteados (ERPI) / Carne estufada com puré de batata e legumes salteados (SAD)	Salmão grelhado com arroz de grelos
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com batata cozida e legumes cozidos	Pescada grelhada com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado	Sopa	Legumes e feijoca ou Sopa branca	
	Geral	Bolinhos de bacalhau com arroz malandrinho de tomate e salada mista	Açorda de coelho com legumes
	Dieta	Perca grelhada com arroz branco e legumes cozidos	Costeleta de vitela grelhada com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Domingo	Sopa	Couve portuguesa ou Sopa branca	
	Geral	Pá assada no forno com batata assada, arroz e legumes salteados	Lulas estufadas com arroz de ervilhas e salada mista
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e legumes cozidos	Pescada grelhada com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época

Por motivos imprevistos, a ementa pode ser alterada. A ementa contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a nossa equipa. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar à Empresa.

Ementa elaborada por: Ana Catarina Campos, Nutricionista Estagiária (4785NE).

# Plano de ementas ERPI/Centro de Dia/Apoio



**S. TIAGO**  
Associação  
de Solidariedade  
Social de Areias

		Almoço	Jantar
2ª feira	Sopa	Sopa de Legumes ou Sopa branca	
	Geral	Bolonhesa de atum com massa cotovelos e salada mista	Costeletas do cachão com arroz à primavera e salada mista
	Dieta	Abrótea grelhada com massa cozida e legumes cozidos	Costeleta de porco grelhada com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Feijão-verde ou Sopa branca	
	Geral	Moelas estufadas com batata cozida e salada mista	Massada de paloco com legumes salteados
	Dieta	Costeleta grelhada com batata cozida e legumes cozidos	Abrótea grelhada com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Caldo verde ou Sopa branca	
	Geral	Bacalhau à Brás com arroz branco e salada mista	Arroz malandrinho de frango com legumes salteados
	Dieta	Perca grelhada com batata cozida e legumes cozidos	Coto de frango estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Penca ou Sopa branca	
	Geral	Massa à lavrador (massa, feijão vermelho, mistura de carne de vaca e porco, repolho e cenoura)	Carapau no forno com batata cozida e legumes salteados
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com massa cozida e legumes cozidos	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Couve-coração, cenoura e grão-de-bico ou Sopa branca	
	Geral	Posta de peixe grelhada de cebolada com batata assada e salada mista	Omelete mista (queijo e fiambre) e arroz à primavera com salada mista
	Dieta	Posta de peixe grelhada com batata cozida e legumes cozidos	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado	Sopa	Espinafres e favas ou Sopa branca	
	Geral	Strogonoff de carne de porco (sem natas) com massa Penne e legumes salteados	Caldeirada de peixe com batata e legumes
	Dieta	Fêveras grelhadas com arroz branco e legumes cozidos	Abrótea cozida com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Domingo	Sopa	Courgette e alho-francês ou Sopa branca	
	Geral	Bacalhau assado no forno com broa, batata assada e legumes salteados	Alheira no forno com arroz de ervilhas e salada mista
	Dieta	Bacalhau cozido com batata cozida e legumes cozidos	Bifinhos de peru grelhados com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época

Por motivos imprevistos, a ementa pode ser alterada. A ementa contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a nossa equipa. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar à Empresa.

Ementa elaborada por: Ana Catarina Campos, Nutricionista Estagiária (4785NE).



		Almoço	Jantar
2ª feira	Sopa	Couve coração e cenoura (sopa juliana) ou Sopa branca	
	Geral	Frango assado com batata assada, arroz e salada mista	Ovos cozidos com salada de grão-de-bico, tomate, cebola roxa e salsa
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e legumes cozidos	Filete de peixe escalfado com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Couve-flor e feijão branco ou Sopa branca	
	Geral	Pataniscas de paloco com arroz de feijão-vermelho e salada mista	Tirinhas de peru estufadas com cenoura e ervilhas e batata estufada e legumes salteados
	Dieta	Pescada grelhada com arroz branco e legumes cozidos	Bifinhos de peru grelhados com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Caldo verde ou Sopa branca	
	Geral	Esparguete à bolonhesa com legumes salteados (ERPI) / Carne estufada com massa esparguete e legumes salteados (SAD)	Salmão no forno com batata à murro e legumes salteados
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com massa esparguete cozida e legumes cozidos	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Alho-francês e ervilhas ou Sopa branca	
	Geral	Peixe fresco com arroz malandrinho de tomate com salada mista	Hambúrguer de frango grelhado com arroz e salada mista
	Dieta	Maruca grelhada com arroz branco e legumes cozidos	Bifinhos de frango grelhados com arroz branco e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Couve-branca e lentilhas ou Sopa branca	
	Geral	Feijoada à portuguesa com arroz branco e legumes	Red-fish assado com batata assada e legumes salteados
	Dieta	Came de vaca cozida com arroz branco e legumes cozidos	Perca grelhada com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sábado	Sopa	Espinafres, cenoura e feijão manteiga ou Sopa branca	
	Geral	Pescada gratinada no forno com batata assada e legumes salteados	Farinha de pau de carne com salada mista
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos	Frango estufado ao natural com massa esparguete cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Domingo	Sopa	Feijão-verde ou Sopa branca	
	Geral	Peru assado no forno com batata assada, arroz e legumes salteados	Empadão de atum com salada mista
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos	Perca grelhada com batata cozida e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época

Por motivos imprevistos, a ementa pode ser alterada. A ementa contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a nossa equipa. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar à Empresa.

Ementa elaborada por: Ana Catarina Campos, Nutricionista Estagiária (4785NE).