



Centro Social Paroquial Santa Catarina

EMENTA ERPI – 30 a 5 de abril de 2026



		ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	Sopa	Ervilhas	Couve-flor
	Prato	Arroz de pescada e legumes, alface e tomate ^{3,4,12,14}	Massa de Frango, alface e tomate ^{1,3,12}
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Terça-Feira	Sopa	Couve Portuguesa	Sopa de Peixe com arroz e coentros ⁴
	Prato	Lasanha de carne e legumes, alface e tomate ^{1,3,7,12}	
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Quarta-Feira	Sopa	Camponesa	Juliana
	Prato	Salada Russa de Paloco ^{3,4,12}	Rojões de porco com arroz de legumes ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Quinta-Feira	Sopa	Agrião	Sopa de couve e massa esparguete ^{1,3,6,12,13}
	Prato	Frango estufado com massa e couve lombardo ^{1,3,12}	
	Sobremesa	Maçã Assada	Fruta da Época
Sexta-Feira	Sopa	Alho Francês	Peixe ⁴
	Prato	Empadão de pescada, alface e tomate ^{4,7,12}	
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Sábado	Sopa	Espinafres	Grão com lombardo
	Prato	Rojões de porco estufados com arroz de cenoura, alface ^{1,7,12}	
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Domingo	Sopa	Legumes	Carne com couve
	Prato	***	
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta Assada

Observações: A ementa pode estar sujeita a alterações por motivos alheios; *** Refeição do Restaurante Ar Puro

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista Filipe Oliveira (CP2882N)