

# CENTRO AMBIENTE PARA TODOS – EMENTA DE ERPI/ CENTRO DE DIA/ SAD

SEMANA DE 16/01/2023 A 22/01/2023



		Segunda-feira 16/01/23	Terça-feira 17/01/23	Quarta-feira 18/01/23	Quinta-feira 19/01/23	Sexta-feira 20/01/23	Sábado 21/01/23	Domingo 22/01/23
<b>P. Almoço</b>		Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1,7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1,7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1,7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1,7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1,7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1,7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ Manteiga <sup>1,7</sup>
	<b>Sopa</b>	Sopa Juliana	Creme de cenoura com massinhas	Caldo verde <sup>12</sup>	Sopa de espinafre	Canja/Creme de couve flor ( <i>diabéticos</i> )	Sopa de legumes	Sopa de grão de bico e couve
	<b>Sopa Enriquecida</b>	Sopa Juliana com frango	Creme de cenoura com seriolela <sup>4</sup>	Sopa de Alface com coelho	Sopa de espinafre com pescada <sup>4</sup>	Creme de couve flor com frango	Sopa de legumes e pato	Sopa de grão de bico com couve e carne de porco
	<b>Prato geral</b>	Feijoada com couve lombarda <sup>12</sup> Arroz branco.	Peixe espada grelhado <sup>4</sup> Arroz primavera (cenoura milho e ervilha) Salada de alface	Coxa de peru forno e esparguete cozido <sup>1,3</sup> Salada de alface e beterraba	Filetes de pescada panados com salada russa <sup>3,4</sup>	Grelhada mista de porco c/ arroz de feijão Salada de alface cebola. <sup>12</sup>	Solha grelhada, com salada de grão de bico com tomate e pimento	Chanfana de carneiro, batata cozida e grelos
	<b>Prato Dieta/ Diabético</b>	Carnes de porco estufado simples com couve e arroz branco	<i>Igual ao geral Assado simples sem adição de gordura</i>	<i>Igual ao geral Estufado simples sem adição de gordura</i>	Filetes de pescada cozidos com salada russa <sup>3,4</sup>	<i>Igual ao geral Assado simples sem adição de gordura</i>	Igual ao geral	Igual ao geral
<b>Sobremesa</b>	Kivi	Banana	Maça	Pudim/ Pera ( <i>diabéticos</i> )	Laranja	Pera	Maça	
<b>Lanche</b>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ fiambre <sup>1,6,7,13</sup>	logurte <sup>7</sup> Pão de leite com queijo <sup>1,3,6,7,8</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ doce <sup>1,6,7,13</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Cereais com leite <sup>1,3,6,7,8</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ Mortadela <sup>7</sup>	logurte <sup>7</sup> 6 Bolachas doces ou de água e sal ( <i>diabéticos</i> ) <sup>1,3,6,7,11</sup>	
<b>Lanche de SAD</b>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão com fiambre <sup>1,6,7,13</sup> Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão de leite com queijo <sup>1,3,6,7,8</sup> Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + logurte <sup>7</sup> Pão c/ doce <sup>1,6,7,13</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ queijo <sup>1,7</sup> Pão com manteiga <sup>1</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão com fiambre <sup>1,6,7,13</sup> 6 Bolachas doces ou de água e sal ( <i>diabéticos</i> ) <sup>1,3,6,7,11</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ mortadela <sup>1,6,7</sup> Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + logurte <sup>7</sup> Pão com marmelada <sup>1</sup> ou Pão com manteiga <sup>1</sup> ( <i>diabéticos</i> )	
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Sopa Juliana	Creme de cenoura	Caldo verde <sup>12</sup>	Sopa de espinafre	Canja/ Creme de couve flor ( <i>diabéticos</i> )	Sopa de legumes	Sopa de grão de bico e couve
	<b>Prato Geral</b>	Massada de peixe com delícias do mar brócolos cozidos <sup>1,3,4,2</sup>	Frango estufado com batata e cenoura cozida	Empadão de atum c/ arroz <sup>4</sup> Salada de tomate	Tirinhas de porco estufado e puré <sup>1,3,7</sup> Salada de alface	Carapau no forno com migas de couve e broa <sup>4</sup>	Coelho no forno e massa meada <sup>1,3</sup> Salada de alface	Cavala grelhada com arroz de tomate, brócolo cozido
	<b>Prato Dieta/ Diabético</b>	Igual ao geral	<i>Igual ao geral Assado simples sem adição de gordura</i>	<i>Igual ao geral Assado simples sem adição de gordura</i>	<i>Igual ao geral Assado simples sem adição de gordura</i>	Igual ao geral	<i>Igual ao geral Assado simples sem adição de gordura</i>	Igual ao geral
	<b>Sobremesa</b>	Maça cozida	Pera	Banana	Maça assada	Pera Cozida	Banana	Kivi

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

