



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

SEMANA DE 23/01/2023 A 29/01/2023

		Segunda-feira 23/01/23	Terça-feira 24/01/23	Quarta-feira 25/01/23	Quinta-feira 26/01/23	Sexta-feira 27/01/23	Sábado 28/01/23	Domingo 29/01/23
P. Almoço		Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ Manteiga ^{1,7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ Manteiga ^{1,7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ Manteiga ^{1,7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ Manteiga ^{1,7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ Manteiga ^{1,7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ Manteiga ^{1,7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ Manteiga ^{1,7}
Almoço	Sopa	Sopa alho francês	Sopa de feijão com couve	Canja / Creme de couve-flor (<i>diabéticos</i>)	Sopa de feijão verde	Creme de cenoura com ervilha	Sopa de legumes	Sopa de espinafre
	Sopa Enriquecida	Sopa alho francês com pescada ⁴	Sopa de couve e cenoura com frango	Creme de couve-flor com seriolela ⁴	Sopa de feijão verde com coelho	Creme de cenoura com abrótea ⁴	Sopa de legumes com carne de porco	Sopa de espinafre com pescada ⁴
	Prato geral	Pataniscas com salada de feijão frade (pimento, cebola, tomate) ⁴	Jardineira de Frango ^{3,7}	Seriolela no forno ⁴ . Arroz branco Salada alface e cenoura	Lasanha de porco ^{3,7,12} Salada de alface e beterraba	Carapau grelhado com molho verde, batata e feijão verde cozido ⁴	Favas escalfadas com carne de porco e chouriço ¹²	Tentáculos de pota com batata a murro ¹⁴ Salada de tomate
	Prato Dieta/ Diabético	Pescada cozida com feijão frade ou batata cozida ⁴ Salada de tomate	<i>Igual ao geral</i> <i>Estufado simples sem adição de gordura</i>	<i>Igual ao geral</i> <i>Assado simples sem adição de gordura</i>	<i>Igual ao geral</i> <i>Estufado simples sem adição de gordura</i>	<i>Igual ao geral</i>	<i>Igual ao geral</i> <i>Estufado simples sem adição de gordura e de enchidos</i>	<i>Igual ao geral</i>
	Sobremesa	Banana	Kiwi	Maça	Laranja	Pera	Maça assada	Banana
Lanche		Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ queijo ^{1,7}	Cereais com leite ^{1,3;6;7;8}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ fiambre ^{1,6;7;13}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ queijo de barrar ^{1,7}	logurte ⁷ Tostas com doce ^{1,6,7,13}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ Mortadela ⁷	Cereais com leite ^{1,3;6;7;8}
Lanche de SAD		Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ mortadela ^{1,6} ; Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Bolachas Pão c/ queijo ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com fiambre ^{1,6;7;13} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo de barrar ^{1,7} Pão com doce ^{1,6,7,13} ou Pão com manteiga ¹ <i>(diabéticos)</i>	Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão com manteiga ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ mortadela ^{1,6} ; Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com fiambre ^{1,6;7;13} Pão com marmelada ¹ ou Pão com manteiga ¹ <i>(diabéticos)</i>
Jantar	Sopa	Sopa alho francês	Sopa de feijão com couve	Canja / Creme de couve-flor (<i>diabéticos</i>)	Sopa de feijão verde	Creme de cenoura com ervilha	Sopa de legumes	Sopa de espinafre
	Prato Geral	Bife de frango grelhado e esparguete salteado c/ alho e salsa ³ Salada de alface	Peixe vermelho assado no forno e batata corada ⁴ Couve flor cozida	Carne de vaca estufada, puré de batata, cenoura cozida ^{3,7}	Caldeirada de raia ⁴	Arroz à Valenciana ^{4,12,14} Salada de tomate	Palóco à gome sá ^{4,3} Cenoura cozida	Massa meada com peru estufado ^{1,3} Brócolo cozido
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral	<i>Igual ao geral</i> <i>Estufado simples sem adição de gordura</i>	<i>Igual ao geral</i> <i>Estufado simples sem adição de gordura</i>	<i>Igual ao geral</i>	Igual ao geral	Igual ao geral	<i>Igual ao geral</i> <i>Estufado simples sem adição de gordura</i>
	Sobremesa	Maça cozida	Pera	Banana	Maça assada	Kiwi	Banana	Pera Cozida

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

