



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

SEMANA DE 10/04/2023 A 16/04/2023

		Segunda-feira 10/04/23	Terça-feira 11/04/23	Quarta-feira 12/04/23	Quinta-feira 13/04/23	Sexta-feira 14/04/23	Sábado 15/03/23	Domingo 16/03/23
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}
	Sopa	Sopa Juliana	Canja/ Creme de couve flor <i>(diabéticos)</i>	Sopa de grão de bico com couve	Caldo verde ¹²	Creme de cenoura	Sopa de espinafre	Sopa de legumes
	Sopa Enriquecida	Sopa Juliana com pato	Creme de couve flor com pescada	Sopa de grão de bico com couve e carne de porco	Sopa de Alface com abrótea	Creme de cenoura com coelho ⁴	Sopa de espinafre com pescada	Sopa de legumes com frango
	Prato geral	Arroz de Pato. Salada de alface e cenoura. ¹²	Filetes de pescada panados com salada russa ^{3,4}	Carne picada e esparguete cozido ^{1,3} Salada de alface e beterraba	Peixe espada grelhado ⁴ Arroz primavera (cenoura milho e ervilha) Salada de alface	Feijoada com couve lombarda ¹² Arroz branco.	Pescada, batata e feijão verde cozido ^{3,4}	Frango de churrasco e arroz de feijão Salada de Tomate
	Prato Dieta/ Diabético	<i>Igual ao geral</i>	Filetes de pescada cozidos com salada russa ³	<i>Igual ao geral</i> <i>Assado simples sem adição de gordura</i>	<i>Igual ao geral</i>	Carnes de porco estufado simples com couve e arroz branco	<i>Igual ao geral</i>	Frango de churrasco e arroz branco Salada de Tomate
Sobremesa	Laranja	Banana	Maça cozida	Leite creme/ Kliwi <i>(diabéticos)</i>	Pera Cozida	Banana	Abacaxi	
Lanche	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ fiambre ^{1,6,7,13}	logurte ⁷ Pão de leite ^{1,3,6,7,8}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ doce ^{1,6,7,13}	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/ Mortadela ⁷	Papas de Aveia	
Lanche de SAD	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com fiambre ^{1,6,7,13} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão de leite ^{1,3,6,7,8} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão c/ doce ^{1,6,7,13} ou com queijo de barrar <i>(diabéticos)</i>	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1,7} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + 6 Bolachas doces ou de água e sal <i>(diabéticos)</i> ^{1,3,6,7,11} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ mortadela ^{1,6,7} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com fiambre ^{1,6,7,13} Pão com marmelada ¹ ou com manteiga ^{1,7} <i>(diabéticos)</i>	
Jantar	Sopa	Sopa Juliana	Canja/ Creme de couve flor <i>(diabéticos)</i>	Creme de cenoura	Caldo verde ¹²	Sopa de grão de bico e couve	Sopa de espinafre	Sopa de legumes
	Prato Geral	Massada de peixe com delícias do mar Brócolos cozidos ^{1,3,4,2}	Frango estufado com arroz e cenoura cozida	Bacalhau, com batata e couves cozidos ⁴	Tirinhas de porco estufado e puré ^{1,3,7} Couve flor cozida	Arroz de atum. Couve de Bruxelas cozidas	Coelho estufado com massa meada ^{1,3} Salada de alface	Solha grelhada com migas de couve e broa ⁴
	Prato Dieta/ Diabético	<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</i>	<i>Igual ao geral</i>	<i>Igual ao geral</i> <i>Assado simples sem adição de gordura</i>	<i>Igual ao geral</i>
	Sobremesa	Maça cozida	Pera cozida	Banana	Maça assada	Kiwi	Maça cozida	Pera cozida

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

