

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

SEMANA DE 22/05/23 A 28/05/23



		Segunda-feira 22/05/23	Terça-feira 23/05/23	Quarta-feira 24/05/23	Quinta-feira 25/05/23	Sexta-feira 26/05/23	Sábado 27/05/23	Domingo 28/05/23
Almoço	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	Sopa de grão de bico e couve	Canja/ Sopa de alface <i>(diabéticos)</i>	Sopa de alho francês	Sopa de espinafre	Creme de cenoura com couve flor	Sopa de legumes
	Sopa Enriquecida	Sopa Juliana com pescada	Sopa de grão de bico com couve e pato	Sopa de Alface com abrotea ⁴	Sopa de alho francês com Perú	Sopa de espinafre com peixe vermelho	Creme de cenoura com couve flor e carne de porco	Sopa de legumes com perca
	Prato geral	Filetes de pescada panados com salada russa ^{3,4}	Arroz de Pato. Salada de alface e tomate. ¹²	Peixe espada grelhado ⁴ Batata e feijão verde cozido	Coxa de Perú forno e esparguete cozido ^{1,3} Salada de alface e beterraba	Empadão de atum c/ arroz ⁴ Brócolo cozido	Feijoada com couve lombarda ¹² Arroz branco	Perca no forno ao natural, com batata e couve de Bruxelas cozidas ⁴
	Prato Dieta/ Diabético	Filetes de pescada cozidos com salada russa ^{3,4}	<i>Igual ao geral</i>	<i>Igual ao geral</i>	<i>Igual ao geral (Assado simples sem adição de gordura)</i>	<i>Igual ao geral (sem adição de gordura)</i>	Carnes de porco estufado simples com couve e arroz branco <i>(sem enchidos)</i>	<i>Igual ao geral</i>
Sobremesa	Banana	Laranja	Maça cozida	Gelatina	Pera Cozida	Banana	Aletria	
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/ doce ^{1,6,7,13}	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/ chourição ¹²	Papas de Aveia	
Lanche de SAD	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1;7} Pão c/ manteiga ^{1;7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ +6 Bolachas doces ou de água e sal <i>(diabéticos)</i> ^{1;3;6;7;11} Pão c/ manteiga ^{1;7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ doce ^{1,6,7,13} ou queijo de barrar <i>(diabéticos)</i> Pão c/ manteiga ^{1;7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ fiambre ^{1;6;7;13} Pão c/ manteiga ^{1;7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão c/ manteiga ^{1;7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ chourição ¹² Pão c/ manteiga ^{1;7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ mortadela ^{1;6;7} Pão c/ manteiga ^{1;7}	
Jantar	Sopa	Sopa Juliana	Sopa de grão de bico e couve	Canja/ Sopa de alface <i>(diabéticos)</i>	Sopa de alho francês	Sopa de espinafre	Creme de cenoura com couve flor	Sopa de legumes
	Prato Geral	Bife de peru com natas e massa meada ^{1,3} Salada de alface	Solha grelhada com migas de couve e broa ^{1,4}	Lombo de porco estufado com arroz primavera ¹²	Bacalhau, com batata e couves cozidos ⁴	Coelho estufado e puré de batata ^{1,3,7} Couve flor cozida	Massada de peixe com delícias do mar ^{1,3,4,2} Cenoura cozida	Frango de churrasco e arroz de branco Salada de tomate
	Prato Dieta/ Diabético	<i>Estufado simples sem adição de gordura</i>	<i>Igual ao geral</i>	<i>Igual ao geral Estufado simples sem adição de gordura</i>	<i>Igual ao geral</i>	<i>Igual ao geral</i>	<i>Igual ao geral Assado simples sem adição de gordura</i>	<i>Igual ao geral</i>
	Sobremesa	Maça cozida	Pera cozida	Banana	Maça assada	Kivi	Maça cozida	Pera cozida

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

