

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

SEMANA DE 29/05/23 A 04/06/2023

		<b>Segunda-feira</b> 29/05/23	<b>Terça-feira</b> 30/05/23	<b>Quarta-feira</b> 31/05/23	<b>Quinta-feira</b> 01/06/23	<b>Sexta-feira</b> 02/06/23	<b>Sábado</b> 03/06/23	<b>Domingo</b> 04/06/23
<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>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa alho francês	Sopa de feijão com couve	Sopa de feijão verde	Canja / Creme de couve-flor ( <i>diabéticos</i> )	Sopa de legumes	Creme de cenoura com brócolos	Sopa de espinafre
	<b>Sopa Enriquecida</b>	Sopa alho francês com coelho <sup>4</sup>	Sopa de couve e cenoura com pescada <sup>4</sup>	Sopa de feijão verde com pato	Creme de couve-flor com vaca	Sopa de legumes com abrótea	Creme de cenoura com brócolo e abrótea <sup>4</sup>	Sopa de espinafre com frango <sup>4</sup>
	<b>Prato geral</b>	Lasanha de porco <sup>3,7,12</sup> Salada de alface e milho	Caldeirada de peixes <sup>4</sup> .	Arroz de pato. Salada de tomate e alface	Almondégas com esparguete <sup>1,3</sup> Salada de alface e beterraba	Pataniscas com salada de feijão frade (pimento, cebola, tomate) <sup>4</sup>	Arroz à Valenciana <sup>4,12,14</sup> Salada de alface e cebola	Massa a lavrador Couve cozida
	<b>Prato Dieta/ Diabético</b>	<i>Igual ao geral</i>	<i>Caldeirada de peixe sem adição de gordura e cenoura cozida</i>	<i>Igual ao geral</i>	<i>Igual ao geral (sem adição de gordura)</i>	<i>Solha grelhada com feijão frade e batata cozida</i> <i>Salada de tomate</i>	<i>Igual ao geral (sem adição de gordura)</i>	<i>Igual ao geral (Estufado simples sem enchidos nem adição de gordura)</i>
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	Laranja	Banana	Mousse Chocolate	Melancia	Maça cozida	Abacaxi
<b>Lanche</b>		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/ fiambre <sup>1,6;7;13</sup>	logurte <sup>7</sup> Tostas com doce <sup>1,6,7,12</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ Chourição	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ Mortadela <sup>7</sup>	Cereais com leite <sup>1,3;6;7;8</sup>
<b>Lanche de SAD</b>		Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + <sup>1,6;</sup> Pão c/ queijo <sup>1,7</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Bolachas Pão c/ mortadela	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ fiambre <sup>1,6;7;13</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + logurte <sup>7</sup> Pão c/ manteiga <sup>1</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ Chourição <sup>12</sup> Pão c/ manteiga <sup>1</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ mortadela <sup>1,6;</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ fiambre <sup>1,6;7;13</sup> Pão c/ marmelada <sup>1</sup> ou Pão c/ manteiga <sup>1</sup> <i>(diabéticos)</i>
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Sopa alho francês	Sopa de feijão com couve	Sopa de feijão verde	Canja / Creme de couve-flor ( <i>diabéticos</i> )	Creme de legumes	Creme de cenoura com brócolos	Sopa de espinafre
	<b>Prato Geral</b>	Tentáculos de pota no forno com batata a murro Couve flor cozida	Bife de peru grelhado com legumes salteados	Abrótea cozida, ½ ovo, batata e feijão verde cozido	Peixe vermelho no forno com arroz branco e brócolo cozidos <sup>4</sup>	Vaca estufada com e puré de batata <sup>3,7</sup> Couve de bruxelas cozidas	Paloco á gome sá <sup>3,4</sup> Salada de alface e tomate	Pescada frita com arroz de tomate Couve flor cozida <sup>4</sup>
	<b>Prato Dieta/ Diabético</b>	<i>Igual ao geral</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 (Estufado simples sem adição de gordura)</i>	<i>Igual ao geral</i>	<b>Igual ao geral</b>
	<b>Sobremesa</b>	Maça cozida	Pera	Abacaxi	Maça assada	Kiwi	Banana	Pera Cozida

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

