

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

SEMANA DE 21/10/202 A 27/10/2024



		Segunda-feira 21/10/24	Terça-feira 22/10/24	Quarta-feira 23/10/24	Quinta-feira 24/10/24	Sexta-feira 25/10/24	Sábado 26/10/24	Domingo 27/10/24
<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 de feijão branco com couve	Sopa de feijão verde	Caldo Verde	Creme de alho francês	Sopa de espinafre	Sopa de couve-flor e ervilha	Canja de galinha/ Sopa Juliana ( <i>diabéticos</i> )
	<b>Sopa Enriquecida</b>	Sopa de feijão branco com couve e coelho	Sopa de feijão verde com pescada <sup>4</sup>	Creme de alface e frango	Creme de alho francês e peixe vermelho <sup>4</sup>	Sopa de espinafre com perú	Sopa de couve-flor, ervilha e abrótea <sup>4</sup>	Sopa Juliana e porco
	<b>Prato geral</b>	Rojões de porco, com batata cozida e feijão verde	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate <sup>1,3,4</sup> Salada de alface e cebola	Frango assado e esparguete cozido. <sup>1,3,7</sup> Salada de alface e beterraba	Peixe vermelho no forno com batata e brócolo cozido <sup>4</sup>	Hambúrguer bovino e salsicha grelhados, batata frita e arroz branco <sup>1,3</sup> , Salada de alface/ cenoura	Abrótea estufada, e massa espiral cozida <sup>4</sup> Couve flor cozida	Grelhada mista com arroz de feijão <sup>12</sup> Salada de alface e tomate
	<b>Prato Dieta/ Diabético</b>	Bifana de porco grelhada com batata cozida e feijão verde cozido	Filete de pescada ao limão no forno com arroz de tomate <sup>1,3,4</sup> Salada de alface e cebola	( <i>sem adição de gordura</i> )	Igual ao geral ( <i>sem adição de gordura</i> )	Hambúrguer bovino e arroz branco Salada de alface e cenoura ralada	Igual ao geral	Igual ao geral ( <i>sem enchidos, nem adição de gordura</i> )
	<b>Sobremesa</b>	Melão	Banana	Gelatina	Abacaxi	Maça	Melancia	Laranja
<b>Lanche</b>		Leite c/ cevada, café, chá <sup>1,7</sup> Pão c/ mortadela	logurte <sup>7</sup> Tostas com doce	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão com fiambre <sup>1,6,7,13</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão com queijo	Cereais com leite <sup>1,3,6,7,8</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ chouriço <sup>12</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão com queijo <sup>1,7</sup>
<b>Lanche de SAD</b>		Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ mortadela ( <i>diabéticos</i> ) Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + logurte <sup>7</sup> Pão com manteiga <sup>1</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão com fiambre <sup>1,6,7,13</sup> Pão com manteiga <sup>1</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 manteiga <sup>1</sup> Bolachas, <i>de água e sal (diabéticos)</i>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ chouriço <sup>12</sup> Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão com queijo <sup>1,7</sup> Pão com manteiga <sup>1</sup>
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco com couve	Sopa de feijão verde	Caldo Verde	Creme de alho francês	Sopa de espinafre	Sopa de couve-flor e ervilha	Canja de galinha/ Sopa Juliana ( <i>diabéticos</i> )
	<b>Prato Geral</b>	Atum em tomatada e massa pene <sup>1,3,4</sup> Salada alface e milho	Lombo de porco estufado com puré de batata <sup>1,3</sup> Couve de bruxelas cozidas	Arroz de potas <sup>1,14</sup> , Cenoura cozida	Vaca estufada com macarronete, cenoura e ervilha <sup>1,3,7</sup>	Pescada cozida, ½ ovo batata e couve cozida <sup>3,4</sup>	Quiche de fiambre cogumelos e espinafres <sup>1,3,7</sup>	Solha grelhada e legumes assados (curgete, cenoura, batata, pimento) <sup>1,2,3,4</sup>
	<b>Prato Dieta/ Diabético</b>	Igual ao geral ( <i>sem adição de gordura</i> )	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral
	<b>Sobremesa</b>	Pera cozida	Maça cozida	Nectarina	Melancia	Pera cozida	Banana	Melão

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

