

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

SEMANA DE 28/10/2024 A 03/11/2024



		Segunda-feira 28/10/24	Terça-feira 29/10/24	Quarta-feira 30/10/24	Quinta-feira 31/10/24	Sexta-feira 01/11/24	Sábado 02/11/24	Domingo 03/11/24
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 de alho francês	Creme de cenoura	Sopa de feijão e couve	Canja com miúdos / Creme de brócolos	Sopa de feijão verde	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Sopa Enriquecida	Sopa de alho francês com peixe vermelho ⁴	Creme de cenoura com frango	Sopa de feijão e couve e pescada	Creme de brócolos com peru	Sopa de feijão verde com peixe vermelho	Sopa Juliana com coelho	Creme de legumes com abrótea ⁴
	Prato geral	Atum com salada russa (Batata, cenoura, ervilha feijão verde) ⁴	Frango estufado, puré de batata ^{1,3,7} Cenoura e ervilha cozida	Pescada frita, arroz de tomate ^{1,4} Salada alface e cebola	Rolo de carne com molho de tomate e esparguete cozido ^{1,3} Salada de alface/ beterraba	Palóco à Brás ^{1,3,4} Salada de alface e cebola ¹²	Rancho com couve ^{8,12}	Arroz de potas ^{8,14} Couve flor cozida
	Prato Dieta/ Diabético	Atum ao natural com salada russa (Batata, cenoura, ervilha feijão verde) ⁴	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura, nem enchidos)</i>	Pescada cozida, com arroz de tomate ^{1,4} Salada alface/tomate e cebola	Igual ao geral	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral <i>(sem enchidos)</i> Couve cozida	Igual ao geral
	Sobremesa	Banana	Pera	Laranja	Papa de Abóbora/ Maça	Melão	Nectarina	Melancia
Lanche		Leite c/ cevada, café, chá ^{1,7} Pão c/ fiambre ^{6,7,13}	Cereais com leite ^{1,3;6;7;8}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ Chourição:	logurte líquido ^{1,7} Bolo de abóbora ^{1,3}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ queijo ^{1,7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ mortadela ⁷	logurte ^{1,7} Tostas com doce ^{1,7, 8}
Lanche de SAD		Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ fiambre ^{6,7,13} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Bolachas, <i>de água e sal (diabéticos)</i> Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ chourição ^{1,6;7,13} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1,7} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ mortadela ^{1,6;} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ Queijo ¹² Pão c/ manteiga ^{1,7}
Jantar	Sopa	Sopa de alho francês	Creme de cenoura	Sopa de feijão e couve	Canja com miúdos / Creme de brócolos	Sopa de feijão verde	Sopa Juliana	Creme de legumes
	Prato Geral	Arroz de aves (frango e pato) Couve de Bruxelas	Peixe espada grelhado e migas de couve e broa ⁴	Pá de porco assada, com batata assada. Legumes salteados	Peixe vermelho no forno, arroz branco e Brócolo cozido ^{3,4}	Bifana de porco estufada com massa cozida ^{1,3} Salada de tomate	Cavala cozida com batata, e feijão verde cozido e molho verde ⁴	Jardineira de vaca (cenoura, ervilha e feijão verde)
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral	Igual ao geral
	Sobremesa	Maça cozida	Melão	Nectarina	Banana	Pera cozida	Laranja	Pera cozida

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

