



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

SEMANA DE 06/01/2025 A 12/01/2025

		Segunda-feira 06/01/25	Terça-feira 07/01/25	Quarta-feira 08/01/25	Quinta-feira 09/01/25	Sexta-feira 10/01/25	Sábado 11/01/25	Domingo 12/01/25
<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>	Canja / Creme de couve-flor <i>(diabéticos)</i>	Creme de cenoura com ervilha	Sopa alho francês	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de feijão com couve	Sopa de feijão verde
	<b>Sopa Enriquecida</b>	Creme de couve-flor com pescada <sup>4</sup>	Creme de cenoura com ervilha e peru	Sopa alho francês com abrótea <sup>4</sup>	Sopa de legumes com frango	Sopa de espinafres e perca <sup>4</sup>	Sopa de feijão com couve com coelho	Sopa de feijão verde com pescada <sup>4</sup>
	<b>Prato geral</b>	Paloco com natas <sup>4,7</sup> Salada de tomate e alface	Lombo de porco estufado com arroz branco e feijão preto <sup>1</sup> Salada de alface e cebola	Carapau grelhado com molho verde, batata e feijão verde cozido <sup>4</sup>	Frango assado no forno e esparguete <sup>1,3,12</sup> Salada de alface e milho	Rissóis de peixe com salada de grão de bico <sup>3,4,12</sup> (tomate, pimento, cebola, salsa)	Arroz á valenciana <sup>14</sup> Cenoura cozida.	Tentáculos de pota com batata e cebola a murro <sup>14</sup> Brócolo cozido
	<b>Prato Dieta/ Diabético</b>	Paloco e batata cozida com bechamel <sup>3,7</sup> Salada de tomate e alface	Igual ao geral <i>(assado simples sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral	Igual ao geral	Filetes de pescada cozidos com grão de bico e batata cozida. Salada de tomate	Igual ao geral <i>(Estufado simples sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	Abacaxi	Gelatina/ Maça	Maça	Banana	Tangerina	Pera
<b>Lanche</b>		logurte <sup>7</sup> Bolo rei <sup>1,3;5,6,7,8</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ queijo <sup>1</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ fiambre <sup>1;6,7,13</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ queijo de barrar <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/ mortadela <sup>7</sup>	logurte <sup>7</sup> Tostas com doce ou queijo de barrar <i>(diabéticos)</i> <sup>6,7,13</sup>
<b>Lanche de SAD</b>		Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ queijo <sup>1,7</sup> 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>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ queijo de barrar <sup>1,7</sup> Pão com manteiga <sup>1</sup> <i>(diabéticos)</i>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Bolachas Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ mortadela <sup>1,6;</sup> Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + logurte <sup>7</sup> Pão com manteiga <sup>1</sup>
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Canja / Creme de couve-flor <i>(diabéticos)</i>	Creme de cenoura com ervilha	Sopa alho francês	Sopa de legumes	Sopa de Espinafres	Sopa de feijão com couve	Sopa de feijão verde
	<b>Prato Geral</b>	Carne vaca estufada, puré de batata <sup>1, 3, 7, 12</sup> Brócolo cozido	Massada de pescada com delicias, cenoura e ervilha <sup>4</sup>	Costeleta de porco grelhada, arroz e tomate <sup>1</sup> Couve flor cozida	Perca no forno com legumes assados <sup>4</sup>	Macarrão á carbonara <sup>1,7</sup> Salada de alface, milho e cenoura	Raia cozida, ½ ovo, batata e couve cozida <sup>3,4</sup>	Bife de Perú grelhado, e arroz branco Couve de bruxelas
	<b>Prato Dieta/ Diabético</b>	Igual ao geral <i>(Estufado simples 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>	Maça cozida	Banana	Pera cozida	Salada de fruta	Maça cozida	Maça assada	Kiwi

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

Alergénios, que os géneros alimentícios contêm ou podem conter:



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

**NOTA:** EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

