

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

SEMANA DE 21/04/25 A 27/04/25



		Segunda-feira 21/04/25	Terça-feira 22/04/25	Quarta-feira 23/04/25	Quinta-feira 24/04/25	Sexta-feira 25/04/25	Sábado 26/04/25	Domingo 27/04/25
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 feijão e couve portuguesa	Sopa de brócolos	Sopa de feijão verde	Creme de Cenoura	Canja ^{1/} Sopa de alface	Sopa de espinafre	Sopa Juliana
	Sopa Enriquecida	Sopa de couve e cenoura com pescada ⁴	Sopa de brócolos com frango	Sopa de feijão verde com abrotea ⁴	Creme de cenoura com coelho	Sopa de alface com pescada ⁴	Sopa de espinafre com carne de vaca	Sopa Juliana com peixe vermelho ⁴
	Prato geral	Cozido à Portuguesa	Lasanha de frango ^{1,3,7} Salada alface e beterraba	Arroz de tamboril com delícias do mar Salada de tomate e cebola	Favas e batata cozida com carne de porco e chouriço frito ¹² . Brócolo cozido	Atum com salada de feijão frade, ovo, pimento, tomate e cebola ^{1,3,4,12}	Empadão de arroz com carne picada de porco ^{1,3} Couve flor cozida	Peixe vermelho assado no forno com batata assada ⁴ Salada de alface e tomate
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral (sem enchidos)	Igual ao geral (sem adição de gordura)	Igual ao geral (sem adição de gordura)	Favas e batata cozidas com costeletas de porco grelhada Brócolo cozido	Atum <u>ao natural</u> , com feijão frade, e batata cozida ^{4,12} Salada de tomate, cebola	Igual ao geral (sem adição de gordura)	Igual ao geral, (sem adição de gordura)
	Sobremesa	Tangerina	Banana	Gelatina	Laranja	Maça	Abacaxi	Pera
Lanche		Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ queijo de barrar ^{1,7}	logurte ⁷ Tosta com doce ou queijo de barrar (diabéticos) ^{1,6,7,13}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ fiambre ¹²	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ queijo	Cereais com leite ^{1,3,6,7;}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ chouriço ^{6,7,13}	logurte ⁷ Bolachas ^{1,3}
Lanche de SAD		Sumo; Chá; Leite ^{1,7} + Pão c/ queijo de barrar ^{1,7} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ^{1,7} + logurte ⁷ Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ^{1,7} + Pão c/ fiambre ¹² Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ^{1,7} + Pão c/ queijo ^{1,7} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ^{1,7} + Bolachas doces ou água e sal (diabéticos) ^{1,3,6,7,11} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ^{1,7} + Pão c/ chouriço ^{6,7,13} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ^{1,7} + Pão c/ fiambre ^{1,6,7,13} Pão c/ manteiga ^{1,7}
Jantar	Sopa	Sopa de feijão e couve portuguesa	Sopa de brócolos	Sopa de feijão verde	Creme de Cenoura	Canja ^{1/} Sopa de alface	Sopa de espinafre	Sopa Juliana
	Prato Geral	Solha grelhada com arroz tomate ^{1,4} Brócolo cozido	Caldeirada de potas ^{4,14} Couve flor cozida	Perú estufado e macarrão cozido ^{1,3} Salada alface e milho	Abrótea de cebolada e tomate no forno com arroz branco ^{1,4} Couve de bruxelas cozida	Frango fricassé com puré de batata Salada de alface e milho	Pescada no tacho, batata e feijão verde cozido ^{4,1,3,7}	Strogonoff de peito de peru com cogumelos e esparguete cozido ^{1,3,7} Salada de alface e beterraba
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral, (sem adição de gordura)	Igual ao geral, (sem adição de gordura)	Igual ao geral, (sem adição de gordura)	Igual ao geral	Igual ao geral,	Igual ao geral	Igual ao geral
	Sobremesa	Maça assada	Pera cozida	Kiwi	Banana	Pera cozida	Tangerina	Banana

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

Alergénios, que os géneros alimentícios contêm ou podem conter:

