

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

SEMANA DE 05/05/2025 A 11/05/2025



		Segunda-feira 05/05/25	Terça-feira 06/05/25	Quarta-feira 07/05/25	Quinta-feira 08/05/25	Sexta-feira 09/05/25	Sábado 10/05/25	Domingo 11/05/25
<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>	Rissões de peixe com salada de grão de bico <sup>3,4,12</sup> <i>(tomate, pimento, cebola, salsa)</i>	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	Palóco com natas <sup>4,7</sup> Salada de tomate e alface	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>	Rissões no forno, sem adição de gordura com salada de grão de bico <sup>3,4,12</sup> <i>(tomate, pimento, cebola, salsa)</i> Salada de tomate	Igual ao geral <i>(assado simples sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral	Igual ao geral	Palóco cozido com batata cozida e molho bechamel <sup>4,7</sup>	Igual ao geral <i>(Estufado simples sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	Banana	Mousse de chocolate/ Maça	Abacaxi	Maça	Kiwi	Pera
<b>Lanche</b>		Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	logurte <sup>7</sup> Pão de leite <sup>1,3,7</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	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> + logurte <sup>7</sup> Pão com manteiga <sup>1,7</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 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> Cenoura e ervilha	Massada de pescada com delícias <sup>4</sup> Brócolo cozido	Costeleta de porco grelhada, arroz e tomate <sup>1</sup> Couve flor cozida	Perca no forno <sup>4</sup> com legumes assados <i>(cenoura, corquete, batata)</i>	Bife de Perú grelhado, e arroz branco Couve de bruxelas	Raia cozida, ½ ovo, batata e couve cozida <sup>3,4</sup>	Macarrão á carbonara <sup>1,7</sup> Salada de alface, milho e cenoura
	<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	Kiwi	Pera cozida	Clementina	Banana	Maça assada	Salada de fruta

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

