

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

SEMANA DE 12/05/2025 A 18/05/2025



		Segunda-feira 12/05/25	Terça-feira 13/05/25	Quarta-feira 14/05/25	Quinta-feira 15/05/25	Sexta-feira 16/05/25	Sábado 17/05/25	Domingo 18/05/25
<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>	Creme de couve-flor e ervilha	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Caldo Verde	Sopa de feijão branco com couve	Sopa de feijão verde	Canja de galinha/ Sopa Juliana ( <i>diabéticos</i> )
	<b>Sopa Enriquecida</b>	Creme de couve-flor, ervilha com frango	Sopa de alho francês e abrótea <sup>4</sup>	Sopa de espinafres e coelho	Creme de alface com pescada <sup>4</sup>	Sopa de feijão branco com couve e peru	Sopa de feijão verde e peixe vermelho <sup>4</sup>	Sopa Juliana e porco
	<b>Prato geral</b>	Grelhada mista com arroz de feijão Salada de alface e tomate	Atum em tomata e massa pene <sup>1,3,4</sup> Salada alface e milho	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	Perú assado no forno e esparguete cozido. <sup>1,3</sup> Salada de alface, cenoura ralada e beterraba	Peixe vermelho no forno com batata e brócolo cozido <sup>4</sup>	Hambúrguer bovino grelhado, batata frita e arroz branco <sup>1,3</sup> Salada alface e cenoura
	<b>Prato Dieta/ Diabético</b>	Igual ao geral <i>(sem enchidos, nem adição de gordura)</i>	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Bifana de porco grelhada com batata cozida e feijão verde cozido	Filete de pescada ao limão no forno e arroz de tomate <sup>1,3,4</sup> Salada de alface e cebola	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral	Hambúrguer bovino grelhado e arroz branco <sup>3</sup> Salada alface e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	Banana	Clementina	Abacaxi	Maça	Laranja	Pera
<b>Lanche</b>		Leite c/ cevada, café, chá <sup>1,7</sup> Pão com fiambre <sup>1,6;7;13</sup>	Cereais com leite <sup>1;3;6;7;8</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ chourição <sup>12;</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão com queijo	logurte <sup>7</sup> Tostas com doce	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ mortadela	Cereais com leite <sup>1;3;6;7;8</sup>
<b>Lanche de SAD</b>		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> + Bolachas, <i>de água e sal (diabéticos)</i> Pão com manteiga <sup>1</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ chourição <sup>12;</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> + logurte <sup>7</sup> Pão com manteiga <sup>1</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ mortadela <sup>1,6;7;13</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>	Creme de couve-flor e ervilha	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Caldo Verde	Sopa de feijão branco com couve	Sopa de feijão verde	Canja de galinha/ Sopa Juliana ( <i>diabéticos</i> )
	<b>Prato Geral</b>	Pescada cozida, ½ ovo batata e couve cozida <sup>3,4</sup>	Vaca estufada com arroz de ervilha e cenoura <sup>1</sup>	Abrótea estufada, e massa espiral cozida <sup>1,4,</sup> Couve flor cozida	Quiche de fiambre cogumelos e espinafres <sup>1,3,7</sup>	Arroz de potas <sup>1,14;</sup> Cenoura cozida	Frango com macarronete, cenoura e ervilha <sup>1</sup>	Peixe espada grelhado com batata e couve de bruxelas cozidas <sup>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>	Maça cozida	Pera cozida	Kiwi	Banana	Pera cozida	Maça assada	Salada de fruta

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

