

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

SEMANA DE 01/12/2025 A 07/12/2025



		Segunda-feira 01/12/25	Terça-feira 02/12/25	Quarta-feira 03/12/25	Quinta-feira 04/12/25	Sexta-feira 05/12/25	Sábado 06/12/25	Domingo 07/12/25
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	Creme de couve-flor e abóbora (<i>diabéticos</i>)	Sopa de feijão e couve portuguesa	Sopa de alho francês	Sopa de legumes	Caldo Verde	Sopa de feijão verde	Creme de cenoura com ervilha
	Sopa Enriquecida	Creme de couve-flor, abóbora e pescada ⁴	Sopa de feijão e couve portuguesa e vaca	Sopa de alho francês e abrótea ⁴	Sopa de legumes com frango	Creme de cenoura com brócolo e pescada ⁴	Sopa de feijão verde com porco	Creme de cenoura ervilha e abrotea ⁴
	Prato geral	Rissóis de peixe com salada de grão de bico ^{3,4,12} (<i>tomate, pimento, cebola, salsa</i>)	Arroz á valenciana Salada de alface	Bacalhau à Gome Sá ^{4,7} Salada de tomate e alface	Frango assado e esparguete ^{1,3,12} Salada de alface e milho	Carapau assado com molho verde, batata e feijão verde cozido ⁴	Lombo de porco estufado, arroz de feijão Salada alface cebola	Tentáculos de pota com batata e cebola a murro ¹⁴ Couve flor cozido
	Prato Dieta/ Diabético	Rissóis no forno, sem adição de gordura com salada de grão de bico ^{3,4,12} (<i>tomate, pimento, cebola, salsa</i>)	Igual ao geral	Igual Geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral
	Sobremesa	Laranja	Banana	Mousse de chocolate/ Maça	Pera	Clementina	Abacaxi	Maça
Lanche		Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ Chourição	logurte ⁷ Pão de leite ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ fiambre ^{1;6;7;13}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ queijo ^{1,7}	Cereais com leite ^{1;3;6;7;8}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ mortadela	logurte ⁷ Tostas c/ doce ou queijo de barrar (<i>diabéticos</i>) ^{6,7,13}
Lanche de SAD		Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1,7} Pão com manteiga ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com fiambre ^{1;6;7;13} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1,7} Pão com manteiga ¹ (<i>diabéticos</i>)	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Bolachas Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ mortadela ^{1;6;} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão com manteiga ¹
Jantar	Sopa	Canja / Creme de couve-flor (<i>diabéticos</i>)	Sopa de espinafres	Sopa de feijão e couve portuguesa c/ abrótea	Sopa de legumes	Creme de cenoura com ervilha	Sopa de feijão verde	Caldo Verde
	Prato Geral	Carne vaca estufada, puré de batata ^{1, 3, 7, 12} Cenoura e ervilha	Massada de pescada com delicias ⁴ Brócolo cozido	Costeleta de porco grelhada, arroz e tomate ¹ Couve flor cozida	Perca no forno ⁴ c/ legumes assados (<i>cenoura, corguete, batata</i>)	Macarrão á carbonara ^{1,7} Salada de alface, milho e cenoura	Raia cozida, ½ ovo, batata e couve cozida ^{3,4}	Bife de peru grelhado, e arroz tomate Couve de bruxelas cozidas e salteada com azeite e alho
	Prato Dieta/ Diabético	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	
	Sobremesa	Maça cozida	Pera cozida	Clementina	Maça assada	Gelatina	Banana	Pera

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

