

# 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
Almoço	P. Almoço	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>
	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 <sup>4</sup>	Sopa de feijão e couve portuguesa e vaca	Sopa de alho francês e abrótea <sup>4</sup>	Sopa de legumes com frango	Creme de cenoura com brócolis e pescada <sup>4</sup>	Sopa de feijão verde com porco	Creme de cenoura ervilha e abrotea <sup>4</sup>
	Prato geral	Rissóis de peixe com salada de grão de bico <sup>3,4,12</sup> ( <i>tomate,pimento,cebola,salsa</i> )	Arroz á valenciana Salada de alface	Bacalhau à Gome Sá <sup>4,7</sup> Salada de tomate e alface	Frango assado e esparguete <sup>1,3,12</sup> Salada de alface e milho	Carapau assado com molho verde, batata e feijão verde cozido <sup>4</sup>	Lombo de porco estufado, arroz de feijão Salada alface cebola	Tentáculos de pota com batata e cebola a murro <sup>14</sup> Couve flor cozido
	Prato Dieta/ Diabético	Rissóis no forno, sem adição de gordura com salada de grão de bico <sup>3,4,12</sup> ( <i>tomate,pimento,cebola,salsa</i> )	Igual ao geral	Igual Geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral
Lanche	Sobremesa	Laranja	Banana	Mousse de chocolate/ Maça	Pera	Clementina	Abacaxi	Maça
	Lanche	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ Chourição	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 <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 c/ doce ou queijo de barrar ( <i>diabéticos</i> ) <sup>6,7,13</sup>
	Lanche de SAD	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 <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>
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 <sup>1,3,7,12</sup> Cenoura e ervilha	Massada de pescada com delícias <sup>4</sup> Brócolis cozido	Costeleta de porco grelhada, arroz e tomate <sup>1</sup> Couve flor cozida	Perca no forno <sup>4</sup> c/ legumes assados (cenoura, couve-flor, batata)	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 tomate Couve de bruxelas cozidas e salteada com azeite e alho
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral (Estufado simples sem adição de gordura)	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

