

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

SEMANA DE 24/11/2025 A 30/11/2025



| | | Segunda-feira 24/11/25 | Terça-feira 25/11/25 | Quarta-feira 26/11/25 | Quinta-feira 27/11/25 | Sexta-feira 28/11/25 | Sábado 29/11/25 | Domingo 30/11/25 |
|----------------------|-------------------------------|---|---|---|---|---|--|--|
| 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 | Canja de galinha ^{1,3} / Creme de legumes e frango ^(diabéticos) | Sopa alho francês | Sopa de feijão com couve portuguesa | Creme de cenoura com couve flor e ervilha | Sopa de feijão verde | Sopa de espinafres e lentilhas | Sopa Juliana |
| | Sopa Enriquecida | Creme de legumes e frango ^(diabéticos) | Sopa alho francês com pescada ⁴ | Sopa de feijão com couve portuguesa e carne vaca | Creme de cenoura, couve flor, ervilha e peixe vermelho ⁴ | Sopa de feijão verde com pato | Sopa de espinafres, lentilhas e abrotea ⁴ | Sopa Juliana com frango |
| | Prato geral | Feijoada de porco Arroz branco. ¹ Salada de tomate | Filetes de pescada panados com salada russa ^{3,4} | Esparguete à bolonhesa ^{1,3} Salada alface e milho | Peixe espada grelhado ⁴ Batata, cenoura e brócolos cozidos | Arroz de Pato ¹ Salada alface e tomate | Massada de atum à tomatada ^{1,3,4} | Frango de churrasco, com batata frita Salada alface, cenoura |
| | Prato Dieta/ Diabético | Carnes de porco estufada com couve e arroz branco ^(sem adição de gordura) | Filetes de pescada cozidos com salada russa ^{3,4} | <i>Igual ao geral</i> | <i>Igual ao geral</i> | <i>Igual ao geral (Sem adição de gordura)</i> | <i>Igual ao geral</i> | Frango de churrasco, arroz branco Salada alface cenoura ^{1,12} |
| | Sobremesa | Laranja | Banana | Gelatina/ Maça cozida | Maça | Clementina | Pera | Abacaxi |
| Lanche | | Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ fiambre ^{1,6,7,13} | Cereais com leite ^{1,3,6,7,8} | Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ queijo ^{1,7} | Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ mortadela ⁷ | logurte ⁷ 6 Bolachas doces ou água e sal ^(diabéticos) 1,3;6,7; | Leite c/ cevada, café, chá ^{1,7} Pão c/ doce ou queijo de barrar ^(dibéticos) 1,6,7,13 | Cereais com leite ^{1,3,6,7,8} |
| Lanche de SAD | | Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ fiambre ^{1,6,7,13} Pão c/ manteiga ^{1,7} | Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ Chourição ^{1,6,7,13} Pão c/ manteiga ^{1,7} | Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1,7} Pão c/ manteiga ^{1,7} | Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ mortadela ^{1,6,7;} Pão c/ manteiga ^{1,7} | Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão c/ manteiga ¹ | Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ doce ou queijo de barrar ^(dibéticos) 1,6,7,13 Pão c/ manteiga ^{1,7} | Sumo; Chá; Leite ⁷ + 6 Bolachas doces ou de água e sal ^(diabéticos) 1,3;6,7,11 |
| Jantar | Sopa | Canja de galinha ^{1,3} / Creme legumes frango ^(diabéticos) | Sopa alho francês | Sopa de feijão com couve portuguesa | Creme de cenoura com couve flor e ervilha | Sopa de feijão verde | Sopa de espinafres e lentilhas | Sopa Juliana |
| | Prato Geral | Caldeirada de pescada ⁴ Cenoura cozida | Arroz de frango ^{1,12} Couve flor cozida | Solha no forno com legumes assados ⁴ (cenoura, batata, curgete, alho francês, cenoura) | Coelho estufado com massa ^{1,3} Salada de tomate | Bacalhau, ½ ovo, batata e couve cozida ^{3,4} | Bifana de porco estufada e puré batata ^{1,3,7} Cenoura, ervilha cozida | Arroz de peixe com ameijoas ^{1,3,4} Brócolo cozido |
| | Prato Dieta/ Diabético | <i>Igual ao geral</i> | <i>Igual ao geral</i> | <i>Igual ao geral</i> | <i>Igual ao geral</i> | <i>Igual ao geral</i> | <i>Igual ao geral</i> | <i>Igual ao geral</i> |
| | Sobremesa | Maça cozida | Clementina | Pera cozida | Banana | Maça assada | Gelatina | Salada de fruta |

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

