

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 (diabéticos) ^{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/ Chouriço ^{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 (diabéticos) ^{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} Brócolos 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

