



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

SEMANA DE 08/12/2025 A 14/12/2025

		Segunda-feira 08/12/25	Terça-feira 09/12/25	Quarta-feira 10/12/25	Quinta-feira 11/12/25	Sexta-feira 12/12/25	Sábado 13/12/25	Domingo 14/12/25
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	Sopa de espinafre com lentilhas	Sopa de alho francês	Canja de galinha ¹	Sopa de feijão verde	Caldo verde	Sopa de feijão branco com couve	Sopa Juliana
	Sopa Enriquecida	Sopa de espinafre com lentilhas e peru	Sopa de alho francês e abrótea ⁴	Creme de legumes com frango (<i>diabéticos</i>)	Sopa de feijão verde com pescada ⁴	Creme de couve-flor, ervilha e coelho	Sopa de feijão branco com couve e peixe vermelho ⁴	Sopa Juliana com carne de vaca
	Prato geral	Peru assado no forno e massa espiral cozida. ^{1,3} Salada de alface, cenoura	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate ^{1,3,4} Salada, alface e cebola	Hambúrguer bovino grelhado Batata Frita Salada alface e cenoura	Atum com salada de feijão frade (ovo, pimento, tomate e cebola) ⁴	Grelhada mista de carnes com arroz de feijão Salada alface e milho	Peixe vermelho no forno. ^{3,4} Batata assada Brócolo cozido	Pá de porco estufada, e esparguete cozido. ^{1,3} Salada, alface e tomate
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral (<i>sem adição de gordura</i>)	Filete de pescada ao limão no forno e arroz de tomate ^{1,3,4} Salada de alface e cebola	Hambúrguer bovino grelhado Arroz branco Salada alface e cenoura	Atum ao natural, com salada de feijão frade Salada de tomate Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral (<i>sem adição de gordura</i>) <i>adição de gordura</i>	Igual ao geral (<i>sem adição de gordura</i>) <i>adição de gordura</i>
	Sobremesa	Banana	Clementina	Gelatina/Maça	Laranja	Pera	Abacaxi	Banana
Lanche		Leite c/ cevada, café, chá ^{1,7} Pão com fiambre ^{1,6,7,13}	Cereais com leite ^{1,3,6,7,8}	Leite c/ cevada, café, chá ^{1,7} Pão com queijo ^{1,7}	Leite c/ cevada, café, chá ^{1,7} Pão c/ chouriço ¹²	Logurte ⁷ Tostas com doce ou queijo de barrar ^{1,7}	Leite c/ cevada, café, chá ^{1,7} Pão c/ mortadela ¹²	Cereais com leite ^{1,3,6,7,8}
Lanche de SAD		Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com fiambre ^{1,6,7,13} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Bolachas, <i>de água e sal</i> (<i>diabéticos</i>) Pão com manteiga ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ chouriço ¹² ; Pão com manteiga ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1,7} Pão com manteiga ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão com manteiga ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ mortadela ^{1,6,7,13} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com queijo ^{1,7} Pão com manteiga ¹
Jantar	Sopa	Sopa de espinafre	Sopa de alho francês	Canja de galinha ¹	Sopa de feijão verde	Caldo verde	Sopa de feijão branco com couve	Sopa Juliana
	Prato Geral	Peixe espada grelhado com batata e couve de bruxelas cozidas ⁴	Frango com macarronete, cenoura e ervilha ¹¹	Pescada cozida, ½ ovo batata e couve cozida ^{3,4}	Quiche de fiambre cogumelos e espinafres ^{1,3,7}	Abrótea estufada, e massa espiral cozida ^{1,4} , Couve flor cozida	Vaca estufada com arroz de ervilha e cenoura	Caldeirada de potas ^{1,14} , Cenoura cozida
	Prato Dieta/ Diabético	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
	Sobremesa	Maça cozida	Pera cozida	Banana	Maça cozida	Clementina	Maça assada	Pera cozida

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

Alergénios, que os géneros alimentícios contêm ou podem conter:

