



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

SEMANA DE 02/03/2026 A 08/03/2026

		Segunda-feira 02/03/26	Terça-feira 03/03/26	Quarta-feira 04/03/26	Quinta-feira 05/03/26	Sexta-feira 06/03/26	Sábado 07/03/26	Domingo 08/03/26
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 peixe vermelho ⁴	Sopa de feijão branco com couve e coelho	Sopa Juliana com carne de vaca
	Prato geral	Perú assado no forno e massa espiral cozida. ^{1,3} Salada de alface e beterraba	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate ^{1,3,4} Salada, alface, tomate e cebola	Hambúrguer bovino e salsicha grelhada Batata Frita Salada alface e cenoura	Grelhada mista de carnes de porco com arroz de feijão Salada alface e milho	Atum, com salada de feijão frade (ovo, pimento, tomate e cebola) ⁴	Vaca estufada com arroz de cenoura e ervilha	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, cenoura	Igual ao geral	Atum ao natural, com feijão frade ou batata cozida Salada de tomate	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>
	Sobremesa	Banana	Clementina	Gelatina/Maça	Laranja	Pera	Abacaxi	Kiwi
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 Bolo ^{1,3,7}	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 (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 feijão verde cozidos 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	Caldeirada de potas ^{1,14} , Cenoura cozida	Pizza de chouriço, queijo, cogumelos, azeitona, tomate
	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	kiwi	Maça cozida	Clementina	Maça assada	Pera cozida

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

