

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

SEMANA DE 23/02/2026 A 01/03/2026



		Segunda-feira 23/02/26	Terça-feira 24/02/26	Quarta-feira 25/02/26	Quinta-feira 26/02/26	Sexta-feira 27/02/26	Sábado 28/02/26	Domingo 01/03/26
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	Canja /Creme de couve-flor e abóbora (<i>diabéticos</i>)	Sopa de feijão e couve portuguesa	Sopa de alho francês	Sopa de lentilhas com espinafres	Creme de cenoura com brócolo	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes
	Sopa Enriquecida	Creme de couve-flor, abóbora e pescada ⁴	Sopa de feijão e couve portuguesa e vaca	Sopa de alho francês e abrótea ⁴	Sopa de lentilhas com espinafres e frango	Creme de cenoura com brócolo e salmão ⁴	Sopa de feijão verde com porco	Sopa de legumes com abrotea ⁴
	Prato geral	Rissóis de peixe com salada de grão de bico ^{3,4,12} (<i>tomate,pimento,cebola,salsa</i>)	Lombo de porco estufado, arroz de feijão Salada alface cebola	Bacalhau à Gome Sá ^{4,7} Salada de tomate e alface	Frango assado e esparguete ^{1,3,12} Salada de alface e milho	Caldeirada de potas	Arroz á valenciana Salada de alface	Tentáculos de pota com batata e cebola a murro ¹⁴ Couve flor cozido
	Prato Dieta/ Diabético	Rissóis no forno, sem adição de gordura com salada de grão de bico ^{3,4,12} (<i>tomate,pimento,cebola,salsa</i>)	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral
	Sobremesa	Laranja	Banana	Mousse de chocolate/ Maça	Pera	Clementina	Kiwi	Maça
Lanche		Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ Chourição	logurte ⁷ Pão de leite ^{1,3,7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ fiambre ^{1;6;7;13}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ queijo ^{1,7}	Cereais com leite ^{1;3;6;7;8}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ mortadela	logurte ⁷ Tostas c/ doce ou queijo de barrar (<i>diabéticos</i>) ^{6,7,13}
Lanche de SAD		Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1,7} Pão com manteiga ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com fiambre ^{1;6;7;13} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1,7} Pão com manteiga ¹ (<i>diabéticos</i>)	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Bolachas Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ mortadela ^{1;6;} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão com manteiga ¹
Jantar	Sopa	Canja /Creme de couve-flor e abóbora (<i>diabéticos</i>)	Sopa de feijão e couve portuguesa	Sopa de alho francês	Sopa de lentilhas com espinafres	Creme de cenoura com brócolo	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes
	Prato Geral	Carne vaca estufada, puré de batata, ^{1, 3, 7, 12} Cenoura e ervilha	Macarrão á carbonara ^{1,7} Salada de alface, milho e cenoura	Costeleta de porco grelhada, arroz e tomate ¹ Couve flor cozida	Perca no forno ⁴ c/ legumes assados (<i>cenoura, corguete, batata</i>)	Massada de pescada com delicias ⁴ Brócolo cozido	Raia cozida, ½ ovo, batata e couve cozida ^{3,4}	Bife de peru grelhado, e arroz tomate Salada de alface e cenoura ralada
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral (<i>Estufado simples sem adição de gordura</i>)	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	
	Sobremesa	Maça cozida	Pera cozida	Clementina	Maça assada	Banana	Pera	Abacaxi

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO



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

/

/

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

