

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

SEMANA DE 09/03/2026 A 15/03/2026



		Segunda-feira 09/03/26	Terça-feira 10/03/26	Quarta-feira 11/03/26	Quinta-feira 12/03/26	Sexta-feira 13/03/26	Sábado 14/03/26	Domingo 15/03/26
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 alho francês	Sopa de legumes	Canja com miúdos / Creme de brócolos	Sopa de feijão e couve	Creme de cenoura com couve flor	Sopa Juliana	Sopa de feijão verde
	Sopa Enriquecida	Sopa de alho francês com pescada ⁴	Sopa de legumes com coelho	Creme de brócolos com tamboril ⁴	Sopa de feijão com couve e vaca	Creme de cenoura com couve flor abrotea ⁴	Sopa Juliana com frango	Sopa de feijão verde com salmão ⁴
	Prato geral	Bacalhau com natas ^{4,7} Salada de alface e cebola ¹²	Rancho Salada de tomate e cebola	Arroz de tamboril com delicias e ameioja ^{2, 4, 14}	Rolo de carne assado no forno, esparguete cozido ^{1,3} Salada alface/ beterraba	Solha frita com, arroz tomate ⁴ Brócolos cozidos	Jardineira de Frango (ervilha e cenoura)	Lombinhos de salmão no forno ^(ao Limão) e arroz de cenoura ^{1,4} Salteado, couve com broa
	Prato Dieta/ Diabético	Bacalhau com batata cozida a bechamel ^{4,7} Salada de alface e cebola	Igual ao geral (sem adição de gordura,)	Igual ao geral (sem adição de gordura)	Igual ao geral (sem adição de gordura)	Solha grelhada com, arroz tomate ⁴ Brócolos cozidos	Igual ao geral (sem adição de gordura)	Igual ao geral (sem adição de gordura)
	Sobremesa	Laranja	Banana	Pudim/ Pera	Clementina	Maça	Pera	Maça assada
Lanche		Leite c/ cevada, café, ou chá ^{1,7} Pão c/ chouriço ^{1,6,7,13}	Iogurte ^{1,7} ou chá Tostas com queijo de barrar ^(diabéticos) ^{1,7,8}	Leite c/ cevada, café, ou chá ^{1,7} Pão c/ fiambre ^{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 ^{1,6,7,13}	Iogurte ^{1,7} ou chá Tostas com doce ou queijo de barrar ^(diabéticos) ^{1,7,8}
Lanche de SAD		Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ chouriço ^{1,6,7,13} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Iogurte ⁷ Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ fiambre ^{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 + Bolachas, de água e sal ^(diabéticos) Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ mortadela ^{1,6,7,13} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ Queijo ¹² Pão c/ manteiga ^{1,7}
Jantar	Sopa	Sopa de alho francês	Sopa de legumes	Canja com miúdos / Creme de brócolos	Sopa de feijão e couve	Creme de cenoura com couve flor	Sopa Juliana	Sopa de feijão verde
	Prato Geral	Coelho estufado e arroz branco. ¹ Brócolo e cenoura cozida	Cavala, ovo, batata e couve cozida ^{1,3,4}	Bife de frango grelhado e legumes salteados (curgete, cenoura, cebola, brócolo)	Carne de vaca estufada Purê de batata e Couve flor cozida ^{1,3,7}	Massada de peixes ^{1,3,4} Salada de alface e tomate	Perca grelhada com batata cozida e Feijão verde cozido ⁴	Bifana de porco estufada, massa espiral cozida ^{1,3} Salada de tomate
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral (sem adição de gordura)	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral (sem adição de gordura)	Igual ao geral	Igual ao geral
	Sobremesa	Maça cozida	Abacaxi	kiwi	Pera cozida	Banana	Kiwi	Clementina

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

