

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

SEMANA DE 16/03/2026 A 22/03/2026



		Segunda-feira 16/03/26	Terça-feira 17/03/26	Quarta-feira 18/03/26	Quinta-feira 19/03/26	Sexta-feira 20/03/26	Sábado 21/03/26	Domingo 22/03/26
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	Sopa de alho francês	Sopa de grão de bico com couve	Caldo verde	Sopa de peixe ⁴	Sopa de feijão-verde	Sopa de legumes
	Sopa Enriquecida	Sopa de espinafres com coelho	Sopa de alho francês com abrótea ⁴	Sopa de grão de bico com couve com frango	Crema de cenoura com couve-flor e peru	Sopa de peixe ⁴	Sopa de feijão-verde e pescada ⁴	Sopa de legumes com porco ⁴
	Prato geral	Massa a lavrador ¹ Salada alface e beterraba	Empadão de Arroz de Atum ^{1,4,14} Brócolos cozidos	Lasanha de frango ^{1,3,7} Salada alface e tomate	Carne de porco á alentejana ^{12,14} Salada de alface e milho	Pescada no forno e arroz de tomate ⁴ Brócolos cozidos	Salada de grão de bico com palóco (ovo picado, salsa, cebola, tomate e pimento) ^{3,4,6,12}	Cozido á Portuguesa
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral (sem adição de gordura)	Igual ao geral (sem adição de gordura)	Igual ao geral (simples sem adição de gordura)	Bifana de porco grelhada com batata cozida Salada alface e milho	Igual ao geral (sem adição de gordura)	Palóco, ½ ovo e batata cozida ^{3,4} Salada de tomate	Igual ao geral (sem enchidos)
	Sobremesa	Laranja	Banana	Gelatina /Maça	Clementina	Abacaxi	Pera	Maça
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/ doce ^{1,6,13}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ queijo ^{1,7}	logurte ⁷ Bolachas doces ou de água e sal (diabéticos) ^{1,3;6,7,11}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ mortadela ^{1,6,7}	Cereais com leite ^{1,3;6,7,8}
Lanche de SAD		Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ fiambre ^{1,6} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ mortadela ^{1,6,13} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ doce ou queijo de barrar ^{1,7} (diabéticos) Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + 6 Bolachas doces ou de água e sal (diabéticos) ^{1,3;6,7,11} Pão c/ manteiga ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1,7} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ chouriço ¹ ; ^{6,13} Pão c/ manteiga ^{1,7}
Jantar	Sopa	Sopa de espinafre	Sopa de alho francês	Sopa de grão de bico com couve	Caldo verde	Sopa de peixe ⁴	Sopa de feijão-verde	Sopa de legumes
	Prato Geral	Peixe espada grelhado, com legumes assados ⁴ (cenoura, cebola, curgete, brócolo)	Frango assado no forno e puré ^{1,3,7} Ervilha e cenoura cozida	Solha cozida com batata e couve cozida ⁴	Pizza de fiambre e queijo ^{1,3,12}	Caldeirada de Abrotea ⁴ Cenoura cozida	Cubinhos de peru com natas e cogumelos, e macarronete cozido ^{1,3,7} Salada alface e tomate	Bolos de bacalhau e arroz de tomate ^{1,2, 3,4} Couve flor cozida
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral	Igual ao geral (estufado simples sem gordura)	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral (estufado simples sem gordura)	Igual ao geral
	Sobremesa	Maça cozida	Pera cozida	Kiwi	Maça assada	Banana	Clementina	Pera cozida

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

