

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

SEMANA DE 04/05/2026 A 10/05/2026



		Segunda-feira 04/05/26	Terça-feira 05/05/26	Quarta-feira 06/05/26	Quinta-feira 07/05/26	Sexta-feira 08/05/26	Sábado 09/05/26	Domingo 10/05/26
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 feijão e couve portuguesa	Sopa de brócolos	Sopa Juliana	Sopa de lentilhas com abóbora e espinafre	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafre	Creme de couve flor, cenoura e ervilha
	Sopa Enriquecida	Sopa de couve e cenoura com pescada ⁴	Sopa de brócolos com frango	Sopa Juliana com abrotea ⁴	Sopa de lentilhas, com abóbora, espinafre e peru	Sopa de feijão verde com abrótea ⁴	Sopa de espinafre com carne de vaca	Creme de couve flor, cenoura, ervilha e peixe vermelho ⁴
	Prato geral	Filetes de pescada panados com salada russa ^{1,3,4}	Frango assado no forno, puré de batata ^{1,3,7} Ervilha e cenoura cozida	Arroz de potas ^{1,4,14} Salada de alface e milho	Almondias com esparguete ^{1,3,6,9} Salada alface beterraba	Solha no forno com limão e arroz tomate ^{1,2,3,4,7} Brócolos cozido	Favas escalfadas com carne de porco e chouriço ¹² .	Peixe vermelho assado no forno e batata assada ⁴ Salada alface e tomate
	Prato Dieta/ Diabético	Filetes de pescada cozidos com salada russa ^{1,3,4}	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral, <i>(sem adição de gordura nem enchidos)</i>	Igual ao geral, <i>(sem adição de gordura)</i>
	Sobremesa	Banana	Laranja	Arroz doce/ Maça <i>(diabéticos)</i>	Clementina	Pera	Abacaxi	Maça
Lanche		Leite c/ cevada, café, ou chá ^{1,7} Pão c/ queijo de barrar ^{1,7}	logurte ⁷ Madalena; Bolachas de água e sal ^(diabéticos) ^{1,3;6;7;}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ fiambre ¹²	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ queijo ^{1,7}	Cereais com leite ^{1,3;6;7;}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ chouriço ^{6,7,13}	logurte ⁷ Tostas com doce ou queijo de barrar ^{1,7,8}
Lanche de SAD		Sumo; Chá; Leite ^{1,7} + Pão c/ queijo de barrar ^{1,7} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ^{1,7} + Madalenas ^{1,3;6;7;} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ^{1,7} + Pão c/ fiambre ¹² Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ^{1,7} + Pão c/ queijo ^{1,7} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ^{1,7} + 6 Bolachas doces ou água e sal <i>(diabéticos)</i> ^{1,3;6;7;} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ^{1,7} + Pão c/ chouriço ^{6,7,13} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ^{1,7} + logurte ⁷ Pão c/ manteiga ^{1,7}
Jantar	Sopa	Sopa de feijão e couve portuguesa	Sopa de brócolos	Sopa Juliana	Sopa de lentilhas com abóbora e espinafre	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafre	Creme de couve flor, cenoura e ervilha
	Prato Geral	Bife de peru grelhado e arroz de cenoura ¹ Brócolo cozido	Massada de atum ^{1,3,4} Salada alface e beterraba ^{1,2,4,12}	Hambúrguer de aves grelhado e legumes salteados <i>(brócolo, cebola, cenoura, curgete)</i> ¹²	Abrótea, batata e feijão verde cozido	Pá de porco estufada e massa espiral cozida ^{1,3} Salada tomate e cebola	Arroz de pescada ^{1,4} Couve flor cozida	Jardineira de vaca
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral, <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral, <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral, <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral <i>(Com solha cozida)</i>	Igual ao geral, <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral	Igual ao geral
	Sobremesa	Maça assada	Kiwi	Pera cozida	Banana	Maça cozida	Clementina	Banana

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

