

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

SEMANA DE 20/04/2026 A 26/04/2026



		Segunda-feira 20/04/26	Terça-feira 21/04/26	Quarta-feira 22/04/26	Quinta-feira 23/04/26	Sexta-feira 24/04/26	25 de ABRIL SEMPRE	Domingo 26/04/26
<b>P. Almoço</b>		Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Leite c/ cevada, café, ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês	Sopa de legumes	Canja com miúdos / Creme de brócolos	Sopa de feijão e couve	Caldo verde	Sopa Juliana	Sopa de feijão verde
	<b>Sopa Enriquecida</b>	Sopa de alho francês com serilela <sup>4</sup>	Sopa de legumes com Perú	Creme de brócolos com salmão <sup>4</sup>	Sopa de feijão com couve e frango	Creme de cenoura com pescada <sup>4</sup>	Sopa Juliana com vaca	Sopa de feijão verde com abrotea <sup>4</sup>
	<b>Prato geral</b>	Bacalhau com natas <sup>4</sup> Salada de alface e cebola <sup>12</sup>	Rancho Salada de tomate e cebola	Lombinhos de salmão no forno <sup>(ao Limão)</sup> e arroz de cenoura Salteado de couve com broa	Jardineira de Frango <i>(feijão verde e cenoura)</i>	Solha frita com, arroz tomate <sup>4</sup> Salada alface e milho	Rolo de carne assado no forno, esparguete cozido <sup>1,3</sup> Salada alface/beterraba	Arroz de tamboril com delícias <sup>4,14</sup> Brócolo cozido
	<b>Prato Dieta/ Diabético</b>	Bacalhau com batata cozida a bechamel <sup>4</sup> Salada de alface e cebola	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)</i>	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	Banana	Pudim/ Maça	Clementina	Pera	Maça	Abacaxi
<b>Lanche</b>		Leite c/ cevada, café, ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ chouriço <sup>1,6,7,13</sup>	logurte <sup>1,7</sup> ou chá Tostas com doce ou queijo de barrar <sup>(diabéticos)1,7,8</sup>	Leite c/ cevada, café, ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ fiambre <sup>6,7,13</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	Cereais com leite <sup>1,3,6,7,8</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ mortadela <sup>1,6,7,13</sup>	logurte <sup>1,7</sup> ou chá Pão de leite <sup>1,3,7</sup>
<b>Lanche de SAD</b>		Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ chouriço <sup>1,6,7,13</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + logurte <sup>7</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ fiambre <sup>6,7,13</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ queijo <sup>1,7</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Bolachas, <i>de água e sal (diabéticos)</i> Pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ mortadela <sup>1,6,7,13</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ Queijo <sup>12</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês	Sopa de legumes	Canja com miúdos / Creme de brócolos	Sopa de feijão e couve	Caldo verde	Sopa Juliana	Sopa de feijão verde
	<b>Prato Geral</b>	Coelho estufado arroz branco <sup>3,7</sup> Brócolo cozido	Cavala, ovo, batata e couve cozida <sup>1,4</sup>	Bife de frango grelhado e legumes salteados <i>(curgete, cenoura, cebola, brocolo)</i>	Massada de peixes <sup>4</sup> Salada de alface e tomate	Carne de vaca estufada Puré de batata e Cenoura e ervilha cozida	Perca grelhada com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup>	Bifana de porco estufada, macarrão cozido Salada de tomate/cebola
	<b>Prato Dieta/ Diabético</b>	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral	Igual ao geral
	<b>Sobremesa</b>	Maça assada	kiwi	Pera cozida	Maça cozida	Banana	Kiwi	Clementina

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

