

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

SEMANA DE 27/04/2026 A 03/05/2026



		Segunda-feira 27/04/26	Terça-feira 28/04/26	Quarta-feira 29/04/26	Quinta-feira 30/04/26	Sexta-feira 01/05/26	Sábado 02/05/26	Domingo 03/05/26
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 grão de bico com couve	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Caldo verde	Canja ^{1/} Sopa de alface (<i>diabéticos</i>)	Sopa de feijão-verde	Sopa de legumes
	Sopa Enriquecida	Sopa de grão de bico com couve com coelho	Sopa de alho francês com abrótea ⁴	Sopa de espinafres com frango	Creme de cenoura com couve-flor e pescada ⁴	Sopa de alface com peru	Sopa de feijão-verde e pescada ⁴	Sopa de legumes com porco ⁴
	Prato geral	Carne de porco á alentejana ^{12,14} Salada de alface e milho	Empadão de Arroz de Atum ^{1,4,14} Brócolos cozidos	Lasanha de frango Salada alface e tomate	Salada de grão de bico com palóco (<i>ovo picado, salsa, cebola, tomate e pimento</i>) ^{3,4,6,12}	Cozido á Portuguesa	Pescada no forno e arroz de tomate ⁴ Brócolos cozidos	Massa a lavrador ¹ Salada alface beterraba
	Prato Dieta/ Diabético	Bifana de porco grelhada com batata cozida Salada alface e milho	Igual ao geral (<i>sem adição de gordura</i>)	Igual ao geral (<i>simples sem adição de gordura</i>)	Igual ao geral	Igual ao geral (<i>sem enchidos</i>)	Igual ao geral (<i>sem adição de gordura</i>)	Igual ao geral (<i>sem adição de gordura</i>)
	Sobremesa	Laranja	Banana	Gelatina /Maçã	Clementina	Kiwi	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/ mortadela ^{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 (<i>diabéticos</i>) ^{1:3;6;7;11}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ queijo de barrar ¹²	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} (<i>diabéticos</i>) Pão c/ manteiga ^{1:7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + 6 Bolachas doces ou de água e sal (<i>diabéticos</i>) ^{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/ chourição 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	Canja ^{1/} Sopa de alface (<i>diabéticos</i>)	Sopa de feijão-verde	Sopa de legumes
	Prato Geral	Solha cozida com batata e couve cozida ⁴	Perú assado no forno e puré ^{1,3,7} Ervilha e cenoura cozida	Rissoles de peixe no forno com arroz de tomate ^{2,3,4} Couve flor cozida ^{1,4}	Cubinhos de peru com natas e cogumelos, e macarronete cozido ⁷ Salada alface e tomate	Peixe espada grelhado, com legumes assados ⁴ (<i>cenoura, cebola, curgete, brócolo</i>)	Pizza de fiambre e queijo ¹	Caldeirada de Abrotea ⁴ Cenoura cozida
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral	Igual ao geral (<i>estufado simples sem gordura</i>)	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral (<i>estufado simples sem gordura</i>)	Igual ao geral
	Sobremesa	Maça cozida	Kiwi	Pera cozida	Maça assada	Salada de fruta	Banana	Clementina

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

