

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

SEMANA DE 18/05/2026 A 24/05/2026



		Segunda-feira 18/05/26	Terça-feira 19/05/26	Quarta-feira 20/05/26	Quinta-feira 21/05/26	Sexta-feira 22/05/26	Sábado 23/05/26	Domingo 24/05/26
<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>	Creme de couve-flor e abóbora ( <i>diabéticos</i> )	Sopa de feijão e couve portuguesa	Caldo Verde	Sopa de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de feijão verde	Creme de cenoura com ervilha
	<b>Sopa Enriquecida</b>	Creme de couve-flor, abóbora e pescada <sup>4</sup>	Sopa de feijão e couve portuguesa e vaca	Creme de cenoura com abrótea <sup>4</sup>	Sopa de legumes com frango	Sopa de alho francês e pescada <sup>4</sup>	Sopa de feijão verde com porco	Creme de cenoura ervilha e abrotea <sup>4</sup>
	<b>Prato geral</b>	Rissóis de peixe com salada de grão de bico <sup>3,4,12</sup> ( <i>tomate, pimento, cebola, salsa</i> )	Costeleta de porco grelhada, arroz e tomate <sup>1</sup> Couve flor cozida	Bacalhau à Gome Sá <sup>4,7</sup> Salada de tomate e alface	Frango assado e esparguete <sup>1,3,12</sup> Salada de alface e milho	Carapau assado com molho verde, batata e feijão verde cozido <sup>4</sup>	Lombo de porco estufado, arroz de feijão Salada alface cebola	Tentáculos de pota com batata e cebola a murro <sup>14</sup> Couve flor cozido
	<b>Prato Dieta/ Diabético</b>	Rissóis no forno, sem adição de gordura com salada de grão de bico <sup>3,4,12</sup> ( <i>tomate, pimento, cebola, salsa</i> )	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	Pera	Mousse de chocolate/ Maça	Banana	Clementina	Kiwi	Maça
<b>Lanche</b>		Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ Chourição	logurte <sup>7</sup> Pão de leite <sup>1,3,7</sup>	Leite c/ cevada, café ou chá <sup>1,7</sup> Pão c/ fiambre <sup>1,6,7,13</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	logurte <sup>7</sup> Tostas c/ doce ou queijo de barrar ( <i>diabéticos</i> ) <sup>6,7,13</sup>
<b>Lanche de SAD</b>		Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + logurte <sup>7</sup> Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ queijo <sup>1,7</sup> Pão com manteiga <sup>1</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão com fiambre <sup>1,6;7;13</sup> Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ queijo <sup>1,7</sup> Pão com manteiga <sup>1</sup> ( <i>diabéticos</i> )	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Bolachas Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + Pão c/ mortadela <sup>1,6;</sup> Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Sumo; Chá; Leite <sup>7</sup> + logurte <sup>7</sup> Pão com manteiga <sup>1</sup>
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b>	Canja / Creme de couve-flor ( <i>diabéticos</i> )	Sopa de espinafres	Sopa de feijão e couve portuguesa c/ abrótea	Sopa de legumes	Creme de cenoura com ervilha	Sopa de feijão verde	Caldo Verde
	<b>Prato Geral</b>	Jardineira de carne de vaca ( <i>ervilha, cenoura e feijão verde</i> )	Massada de pescada com delícias <sup>4</sup> Brócolo cozido	Bife de peru grelhado, e arroz tomate Salada de alface e cenoura ralada	Perca no forno <sup>4</sup> c/ legumes assados ( <i>cenoura, corguete, batata</i> )	Macarrão á carbonara <sup>1,7</sup> Salada de alface, milho e cenoura	Raia cozida, ½ ovo, batata e couve cozida <sup>3,4</sup>	Arroz á valenciana Salada de alface
	<b>Prato Dieta/ Diabético</b>	Igual ao geral ( <i>Estufado simples sem adição de gordura</i> )	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral
	<b>Sobremesa</b>	Maça cozida	Kiwi	Clementina	Maça assada	Pera	Banana	Abacaxi

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

