

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



SEMANA DE 08/06/2026 A 14/06/2026

		Segunda-feira 08/06/26	Terça-feira 09/06/26	Quinta-feira 11/06/26	Sexta-feira 12/06/26	Sábado 13/06/26	Domingo 14/06/26	
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}	
Almoço	Sopa	Sopa de grão de bico com couve	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Creme de cenora com couve flor	Canja ^{1/} Sopa de alface <i>(diabéticos)</i>	Sopa de feijão-verde	
	Sopa Enriquecida	Sopa de grão de bico com couve com coelho	Sopa de alho francês com pescada ⁴	Sopa de espinafres com peru	Creme de cenoura com couve-flor e abrotea ⁴	Sopa de alface com frango	Sopa de feijão-verde e pescada 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	Cozido á Portuguesa ¹²	Salada de grão de bico com palóco <i>(ovo picado, salsa, cebola, tomate e pimento)</i> ^{3,4,6,12}	Lasanha de frango ^{1,3,7} Salada alface e tomate	Pescada no forno e arroz de tomate ^{1,4} Brócolos cozidos	Perú assado no forno e puré de batata ^{1,3,7} Ervilha e cenoura cozida
	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>(sem enchidos)</i>	Igual ao geral	Igual ao geral <i>(simples sem adição de gordura)</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	Melancia	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	
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}	
Jantar	Sopa	Sopa de grão de bico com couve	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Creme de cenora com couve flor	Canja ^{1/} Sopa de alface <i>(diabéticos)</i>	Sopa de feijão-verde	
	Prato Geral	Solha cozida com batata e couve cozida ⁴	Cubinhos de peru com natas e cogumelos, e macarronete cozido ^{1,7} Salada alface e tomate	Rissois de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4} Couve flor cozida	Pizza de fiambre e queijo ¹	Caldeirada de Abrotea ⁴ Cenoura cozida	Massa a lavrador ¹ Salada alface beterraba	
	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>	
	Sobremesa	Melancia	Maça Cozida	Pera cozida	Salada de fruta	Banana	Kiwi	

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

