

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

SEMANA DE 22/06/2026 A 28/06/2026



		Segunda-feira 22/06/26	Terça-feira 23/06/26	Quarta-feira 24/06/26	Quinta-feira 25/06/26	Sexta-feira 26/06/26	Sábado 27/06/26	Domingo 28/06/26
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}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ Manteiga ^{1;7}
Almoço	Sopa	Sopa de feijão com couve portuguesa	Creme de cenoura com couve flor e ervilha	Caldo verde	Sopa alho francês	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafres	Sopa Juliana
	Sopa Enriquecida	Sopa de feijão com couve portuguesa com pato <i>(diabéticos)</i>	Creme de cenoura com couve flor e ervilha abrotea ⁴	Creme de cenoura, brócolo pescada ⁴	Sopa de Alho Francês com coelho	Sopa de feijão verde com perú	Sopa de espinafres e salmão ⁴	Sopa Juliana com frango
	Prato geral	Arroz de Pato ¹ Salada alface e milho	Rolo de carne com molho bolonhesa e esparguete cozido ^{1,3} Salada alface, cenoura e beterraba	Sardinha assada, batata cozida ⁴ Salada tomate/pepino e pimento	Feijoada de Tira de Potas e arroz branco ^{14,12} Salada tomate e pepino	Rojões de porco, batata e feijão verde cozidos	Lombinhos de salmão no forno com limão e massa espiral cozida ^{3,4} Salada alface e cebola	Frango de churrasco, e arroz branco ^{1,12} Salada tomate e pepino
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral	Rolo de carne simples com esparguete cozido Salada alface, cenoura e beterraba	Pescada cozida com batata cozida ⁴ Salada tomate/pepino e pimento	Igual ao geral	Febra de porco grelhada, batata e feijão verde cozidos	Igual ao geral	Igual ao geral
	Sobremesa	Laranja	Maça	Melão	Banana	Melancia	Clementina	Abacaxi
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/ queijo ^{1;7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ mortadela ⁷	logurte ⁷ Tostas c/ queijo de barrar ^{1;3;6;7;}	Leite c/ cevada, café, chá ^{1,7} Pão c/ doce ou queijo de barrar <i>(diabéticos)</i> ^{1,6,7,13}	Cereais com leite ^{1,3,6,7,8}
Lanche de SAD		Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ fiambre ^{1;6;7;13} Pão c/ manteiga ^{1;7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ Chouriço ^{1,6,7,13} Pão c/ manteiga ^{1;7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1;7} Pão c/ manteiga ^{1;7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ mortadela ^{1,6;7;} Pão c/ manteiga ^{1;7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão c/ manteiga ¹⁾	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ doce ou queijo de barrar <i>(diabéticos)</i> ^{1,6,7,13} 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}
Jantar	Sopa	Sopa de feijão com couve portuguesa	Creme de cenoura com couve flor e ervilha	Caldo verde	Sopa alho francês	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafres	Sopa Juliana
	Prato Geral	Bacalhau, ½ ovo, batata e couve cozida ^{3,4}	Arroz de Frango ^{1,12} Salada de alface e cebola	Peixe espada grelhado ⁴ com legumes assados ⁴ (cenoura, batata, curgete, alho francês, cenoura)	Coelho estufado com massa. ^{1,3} Salada alface e cebola	Solha grelhada, Arroz de cenoura e Couve flor cozida	Carne de vaca estufada e puré de batata ^{1,3,7} Brócolo cozido	Filetes de pescada com salada russa. ^{3,4}
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral
	Sobremesa	Pera cozida	Banana	Maça assada	Clementina	Kiwi	Maça cozida	Melancia

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

