

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

SEMANA DE 29/06/2026 A 05/07/2026



		Segunda-feira 29/06/26	Terça-feira 30/06/26	Quarta-feira 01/07/26	Quinta-feira 02/07/26	Sexta-feira 03/07/26	Sábado 04/07/26	Domingo 05/07/26
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	Creme de couve-flor e abóbora (<i>diabéticos</i>)	Sopa de alho francês	Caldo Verde	Sopa de legumes	Sopa de feijão e couve portuguesa	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafre
	Sopa Enriquecida	Creme de couve-flor, abóbora e pescada ⁴	Sopa de alho francês e abrótea ⁴	Creme de cenoura com brócolo e pescada ⁴	Sopa de legumes com frango	Sopa de feijão e couve portuguesa e vaca	Sopa de feijão verde com porco	Sopa de espinafre e abrotea ⁴
	Prato geral	Rissóis de peixe com salada de grão de bico ^{3,4,12} (<i>tomate, pimento, cebola, salsa</i>)	Lombo de porco estufado, arroz de feijão Couve com broa salteada	Bacalhau à Gome Sá ^{4,7} Salada de tomate e alface	Perú assado no forno e massa espiral cozida. ^{1,3} Salada de alface, cenoura	Carapau assado com molho verde, batata e feijão verde cozido ⁴	Arroz á valenciana Salada de alface	Tentáculos de pota com batata e cebola a murro ¹⁴ Couve flor cozido
	Prato Dieta/ Diabético	Rissóis no forno, com grão de bico e batata cozida ^{3,4,12} Salada de tomate	Igual ao geral (<i>Estufado simples sem adição de gordura</i>)	Igual ao geral Sem adição de gordura	Igual ao geral (<i>Assado sem adição de gordura</i>)	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral
	Sobremesa	Laranja	Melancia	Gelatina/ Maça	Banana	Melão	Kiwi	Maça
Lanche		Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ Chourição	logurte Pão de leite com queijo ^{1,7}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ fiambre ^{1,6;7;13}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ queijo ^{1,7}	Cereais com leite ^{1,3;6;7;8}	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ mortadela	logurte ⁷ Tostas c/ doce ou queijo de barrar (<i>diabéticos</i>) ^{6,7,13}
Lanche de SAD		Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1,7} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão com manteiga ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com fiambre ^{1,6;7;13} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1,7} Pão com manteiga ¹ (<i>diabéticos</i>)	Sumo; Chá; Leite ⁷ + 6 Bolachas doces ou de água e sal (<i>diabéticos</i>) ^{1,3;6;7;11} Pão com manteiga ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ mortadela ^{1,6;} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão com manteiga ^{1,7}
Jantar	Sopa	Creme de couve-flor e abóbora (<i>diabéticos</i>)	Sopa de alho francês	Caldo Verde	Sopa de legumes	Sopa de feijão e couve portuguesa	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafre
	Prato Geral	Jardineira de vaca (ervilha, cenoura e feijão verde)	Massada de pescada com delicias ⁴ Brócolo cozido	Bife de frango grelhado, e arroz tomate Salada alface cenoura	Perca no forno ⁴ c/ legumes assados (<i>cenoura, corguete, batata</i>)	Macarrão á carbonara ^{1,7} Salada de alface, milho e cenoura	Raia cozida, ½ ovo, batata e couve cozida ^{3,4}	Costeleta de porco grelhada, arroz e tomate ¹ Couve flor cozida
	Prato Dieta/ Diabético	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
	Sobremesa	Maça cozida	Kiwi	Clementina	Maça assada	Pera cozida	Banana	Melancia

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

