

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

SEMANA DE 20/07/2026 A 26/07/2026



		Segunda-feira 20/07/26	Terça-feira 21/07/26	Quarta-feira 22/07/26	Quinta-feira 23/07/26	Sexta-feira 24/07/26	Sábado 25/07/26	Domingo 26/07/26
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	Sopa de grão de bico com couve	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Creme de cenoura com couve flor	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 vaca	Creme de cenoura com couve-flor e peixe vermelho ⁴	Sopa de alface com frango	Sopa de feijão-verde e pescada ⁴	Sopa de legumes com peru
	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 tomate e pepino	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	Melancia	Mousse de Chocolate /Maça	Banana	Melão	Laranja	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 ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1,7} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ chouriço ^{1, 6,13} Pão c/ manteiga ^{1,7}
Jantar	Sopa	Sopa de grão de bico com couve	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Creme de cenoura com couve-flor	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	Massa a lavrador ¹ Salada alface beterraba	Rissois de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2, 3,4} Couve flor cozida	Pizza de fiambre e queijo ^{1,3,7}	Caldeirada de Abrotea ⁴ Cenoura cozida	Cubinhos de peru com natas e cogumelos, e macarronete cozido ^{1,7} Salada alface e tomate	Peixe espada grelhado, com legumes assados ⁴ (<i>cenoura, cebola, curgete, brócolo</i>)
	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	Banana	Pera Cozida	Maça assada	Salada de fruta	Banana	Kiwi	Clementina

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

