

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

SEMANA DE 10/08/2026 A 16/08/2026



		Segunda-feira 10/08/26	Terça-feira 11/08/26	Quarta-feira 12/08/26	Quinta-feira 13/08/26	Sexta-feira 14/08/26	Sábado 15/08/26	Domingo 16/08/26
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	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 abrótea ⁴	Sopa de alho francês e vaca	Creme de cenoura com brócolo e pescada ⁴	Sopa de legumes com frango	Sopa de feijão e couve portuguesa e peru	Sopa de feijão verde com	Sopa de espinafre e abrotea ⁴
	Prato geral	Rissóis de peixe com salada de grão de bico ^{3,4,12} (tomate, pimento, cebola, salsa)	Lombo de porco estufado, arroz branco. Couve e broa salteada	Sardinha assada com molho verde, batata e feijão verde cozido ⁴	Macarrão á carbonara ^{1,7} Salada de alface, milho e cenoura	Bacalhau à Gome Sá ^{4,7} Salada de tomate e alface	Arroz á valenciana Salada de alface e tomate	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 (Estufado simples sem adição de gordura)	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral (Sem adição de gordura)	Igual ao geral	Igual ao geral
	Sobremesa	Laranja	Melancia	Gelado/ Maça	Banana	Melão	Maça	Abacaxi
Lanche		Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ Chourição ¹²	logurte ⁷ 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 (diabéticos) ^{6,7,13}
Lanche de SAD		Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ Chourição ¹² 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 (diabéticos)	Sumo; Chá; Leite ⁷ + 6 Bolachas doces ou de água e sal (diabéticos) ^{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 (diabéticos)	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 delícias ⁴ Brócolo cozido	Bife de frango grelhado, e arroz tomate Salada tomate e pepino	Perca no forno ⁴ c/ legumes assados (cenoura, corguete, batata)	Peru assado no forno massa espiral cozida. ^{1,3} Salada de alface, cenoura	Raia cozida, ½ ovo, batata e couve cozida ^{3,4}	Costeleta de porco grelhada, arroz de tomate ¹ Brócolo cozido
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral (Estufado simples sem adição de gordura)	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral
	Sobremesa	Maça cozida	Meloa	Melão	Laranja	Pera cozida	Banana	Melancia

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

