

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

SEMANA DE 31/08/2026 A 06/09/2026



		<i>Segunda-feira</i> 31/08/26	<i>Terça-feira</i> 01/09/26	<i>Quarta-feira</i> 02/09/26	<i>Quinta-feira</i> 03/09/26	<i>Sexta-feira</i> 04/09/26	<i>Sábado</i> 05/09/26	<i>Domingo</i> 06/09/26
		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	Cozido á Portuguesa ¹²	Salada de grão de bico com palóco (<i>ovo picado, salsa, cebola, tomate e pimento</i>) ^{3,4,6,12}	Carne de porco á alentejana ^{12,14} Salada de alface e milho	Carapau grelhado com batata e feijão verde cozido ⁴	Lasanha de frango ^{1,3,7} Salada tomate e pepino	Caldeirada de peixe ⁴ Cenoura cozida	Perú assado no forno Arroz branoc. ^{3,7} Migas de couve com broa
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral (<i>sem enchidos</i>)	Palóco, batata e ovo cozido ^{3,4} Salada tomate e pepino	Bifana de porco grelhada com batata cozida Salada alface e milho	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	Banana	Gelatina/ Maça	Melão	Laranja	Pera	Maça assada
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	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1,7} ; Pão c/ manteiga ^{1,7} ;	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ chourião 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	Rissois de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4} , Couve flor cozida	Massa a lavrador ¹ Salada alface beterraba	Empadão de atum natural com puré de batata ^{1,4,14} Brócolos cozidos	Pizza de fiambre e queijo ^{1,3}	Pescada no forno e arroz de tomate ^{1,4} Couve flor cozida	Cubinhos de frango com natas e cogumelos, macarronete cozido ^{1,7} Salada alface e tomate ⁷	Solha 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	Pêra cozida	Melão	Maça assada	Banana	Melancia	Abacaxi	Meloa

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

