

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

SEMANA DE 14/09/2026 A 20/09/2026



		Segunda-feira 14/09/26	Terça-feira 15/09/26	Quarta-feira 16/09/26	Quinta-feira 17/09/26	Sexta-feira 18/09/26	Sábado 19/09/26	Domingo 20/09/26
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	Sopa alho francês	Canja de galinha	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafres	Sopa Juliana
	Sopa Enriquecida	Sopa de feijão com couve portuguesa com vaca ^(diabéticos)	Creme de cenoura com couve flor e ervilha Pescada ⁴	Sopa de Alho Francês com pato	Creme de cenoura, brócolo e abrotea ⁴	Sopa de feijão verde com peru	Sopa de espinafres e salmão ⁴	Sopa Juliana com frango
	Prato geral	Rolo de carne com molho bolonhesa, esparguete cozido ^{1,3} Salada alface, cenoura e beterraba	Pescada frita com cebolada, batata e brócolos cozidos ^{3,4,7}	Arroz de Pato ¹ Salada alface e milho	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 estufado, e arroz branco ^{1,12} Couve flor cozida
	Prato Dieta/ Diabético	Rolo de carne simples, esparguete cozido Salada alface, cenoura beterraba	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos ⁴	Igual ao geral	Igual ao geral	Febra de porco grelhada, batata e feijão verde cozidos	Igual ao geral	Igual ao geral
	Sobremesa	Nectarina	Melão	Gelatina/ Pera cozida	Banana	Laranja	Pera	Melancia
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 6 Bolachas doces ou água e sal ^{(diabéticos) 1;3;6;7;}	Leite c/ cevada, café, chá ^{1,7} Pão c/ doce ou queijo de barrar ^{(dibéticos) 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 ^{(dibéticos) 1,6,7,13} Pão c/ manteiga ^{1;7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + 6 Bolachas doces ou de água e sal ^{(diabéticos) 1;3;6;7;11}
Jantar	Sopa	Sopa de feijão com couve portuguesa	Creme de cenoura com couve flor e ervilha	Sopa alho francês	Canja de galinha	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafres	Sopa Juliana
	Prato Geral	Solha grelhada, Arroz de cenoura e Couve flor cozida	Coelho estufado com massa ^{1, 3} Salada alface e cebola	Bacalhau, ½ ovo, batata e couve cozida ^{3,4}	Arroz de Frango ^{1,12} Salada de alface e cebola	Peixe espada grelhado, legumes assados ⁴ (cenoura, batata, curgete, alho francês, cenoura)	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 cozida	Melancia	Maça assada	Melão	Nectarina

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

