

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

SEMANA DE 21/09/2026 A 27/09/2026



		Segunda-feira 21/09/26	Terça-feira 22/09/26	Quarta-feira 23/09/26	Quinta-feira 24/09/26	Sexta-feira 25/09/26	Sábado 26/09/26	Domingo 27/09/26
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	Creme de couve-flor e abóbora	Sopa de alho francês	Sopa de espinafre	Sopa de legumes	Sopa de feijão e couve portuguesa	Sopa de feijão verde	Caldo Verde
	Sopa Enriquecida	Creme de couve-flor, abóbora e abrótea ⁴	Sopa de alho francês e vaca	Sopa de espinafre e pescada ⁴	Sopa de legumes com Perú	Sopa de feijão e couve portuguesa e abrótea	Sopa de feijão verde com porco	Creme de cenoura com brócolo e pescada ⁴
	Prato geral	Filetes de pescada com salada de grão de bico ^{3,4,12} (tomate, pimento, cebola, salsa)	Lombo de porco estufado, arroz branco, feijão preto Couve e broa salteada	Sardinha assada com molho verde, batata e feijão verde cozido ⁴	Perú assado no forno massa espiral cozida. ^{1,3} Salada de alface, 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	Filetes de pescada, 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	Banana	Melancia	Leite creme/ Maça	Laranja	Nectarina	Melão	Maça assada
Lanche		logurte ⁷ Pão c/ Chourição ¹²	Leite c/ cevada, café ou chá ¹ 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, corquete, batata)	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 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	Nectarina	Melão	Pera cozida	Melancia	Banana	Melancia

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

