



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

SEMANA DE 28/09/2026 A 04/10/2026

		Segunda-feira 28/09/26	Terça-feira 29/09/26	Quarta-feira 30/09/26	Quinta-feira 01/10/26	Sexta-feira 02/10/26	Sábado 03/10/26	Domingo 04/10/26
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 espinafre com lentilhas	Sopa de alho francês	Canja de galinha ¹	Sopa de feijão verde	Sopa de feijão e couve portuguesa	Creme de couve-flor, ervilha	Sopa Juliana
	Sopa Enriquecida	Sopa de espinafre, lentilhas e peru	Sopa de alho francês e abrótea ⁴	Creme de legumes e frango (<i>diabéticos</i>)	Sopa de feijão verde com pescada ⁴	Sopa de feijão e couve portuguesa com vaca	Creme de couve-flor, ervilha, peixe vermelho ⁴	Sopa Juliana com carne de porco
	Prato geral	Hambúrguer bovino e salsicha grelhada ¹² Batata Frita Salada alface, cenoura	Peixe espada grelhado e batata cozida ⁴ Feijão verde cozido	Chili à portuguesa Arroz branco ¹ Salada alface, couve rocha	Pataniscas com arroz de tomate ^{1,3,4} Salada tomate, pepino	Peru assado no forno e massa espiral ^{1,3} Salada alface, milho e beterraba	Peixe vermelho no forno e Arroz de tomate ⁴ Salada de alface e cebola	Pá de porco estufada, e puré de batata. ^{1,3} Ervilha e cenoura cozida
	Prato Dieta/ Diabético	Hambúrguer bovino grelhado Arroz branco ^{1, 12} Salada alface, cenoura	Abrótea e batata cozida ⁴ Salada de tomate e pepino	Igual ao geral (<i>sem adição de gordura</i>)	Filete de pescada cozido e arroz tomate ^{1,4} Salada alface e cebola	Igual ao geral (<i>sem adição de gordura</i>)	Igual ao geral (<i>sem adição de gordura</i>)	Igual ao geral (<i>sem adição de gordura</i>)
	Sobremesa	Nectarina	Banana	Gelatina/Maça	Melancia	Laranja	Melão	Clementina
Lanche		Leite c/ cevada, café, chá ^{1,7} Pão com fiambre ^{1;6;7;13}	Cereais com leite ^{1;3;6;7;8}	Leite c/ cevada, café, chá ^{1,7} Pão c/ chourição ^{12;}	logurte liquido ⁷ Bolo ^{1,7}	Leite c/ cevada, café, chá ¹ Tostas com doce ou queijo de barrar ^{1,7}	Leite c/ cevada, café, chá ^{1,7} Pão c/ mortadela ¹²	Cereais com leite ^{1;3;6;7;8}
Lanche de SAD		Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com fiambre ^{1;6;7;13} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Bolachas, <i>de água e sal (diabéticos)</i> Pão com manteiga ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ chourição ^{12;} Pão com manteiga ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1,7} Pão com manteiga ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão com manteiga ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ mortadela ^{1;6;7;13} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão com queijo ^{1,7} Pão com manteiga ¹
Jantar	Sopa	Sopa de feijão branco com couve	Sopa de alho francês	Canja de galinha ¹	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafre com lentilhas	Creme de couve-flor, ervilha	Sopa Juliana
	Prato Geral	Arroz de paloco ⁴ Couve flor cozida	Vaca estufada e esparguete ¹ Brócolo cozido	Pescada cozida, ½ ovo batata e couve cozida ^{1,4}	Quiche de fiambre cogumelos e espinafres ^{1,3,7}	Caldeirada de potas ^{1, 14;} Cenoura cozida	Tirinhas de peru salteados cogumelos e esparguete cozido ^{1,3} Couve flor cozida	Pescada no forno e arroz de cenoura, ^{4.} Salada tomate e pepino
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral (<i>sem adição de gordura</i>)	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral
	Sobremesa	Pera Cozida	Clementina	Nectarina	Banana	Maça cozida	Pera Cozida	Melancia

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

