

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

SEMANA DE 02/11/2026 A 08/11/2026



		Segunda-feira 02/11/26	Terça-feira 03/11/26	Quarta-feira 04/11/26	Quinta-feira 05/11/26	Sexta-feira 06/11/26	Sábado 07/11/26	Domingo 08/11/26
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 com lentilhas	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, com lentilhas e pescada ⁴	Sopa de legumes com peru	Sopa de feijão e couve portuguesa e peixe vermelho	Sopa de feijão verde com porco	Creme de cenoura com brócolo e pescada ⁴
	Prato geral	Massada de peixe ^{1,4} Brócolo cozido	Lombo de porco estufado, arroz branco Couve, feijão frade 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 à valenciana ¹ Salada de alface e tomate	Tentáculos de pota com batata e cebola a murro ¹⁴ Couve flor cozido
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral	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	Pera	Maça	Laranja	Abacaxi	Clementina	Maça assada
Lanche		Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ Chouriço ¹²	logurte Tostas com queijo de barrar ^{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 Pão de leite c/ queijo ^{1,7}
Lanche de SAD		Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ Chouriço ¹² Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão c/ manteiga ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ fiambre ^{1,6,7,13} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1,7} Pão c/ manteiga ¹ (diabéticos)	Sumo; Chá; Leite ⁷ + 6 Bolachas doces ou de água e sal (diabéticos) ^{1,3,6,7,11} Pão c/ manteiga ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ mortadela ^{1,6} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão c/ 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)	Rissóis no forno, com grão de bico e batata cozida ^{3,4,12} Salada de tomate	Bife de frango grelhado, e arroz tomate Salada tomate e pepino	Perca no forno ⁴ c/ legumes assados (cenoura, corqueto, 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	Melão	Banana	Maça assada	Melão	Banana	Pera cozida

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

