

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

SEMANA DE 12/10/2026 A 18/10/2026



		Segunda-feira 12/10/26	Terça-feira 13/10/26	Quarta-feira 14/10/26	Quinta-feira 15/10/26	Sexta-feira 16/10/26	Sábado 17/10/26	Domingo 18/10/26
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	Creme de cenoura com brócolos	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Canja ¹ / Sopa de alface <i>(diabéticos)</i>	Sopa de grão de bico com couve	Sopa de feijão-verde	Sopa de legumes
	Sopa Enriquecida	Creme de cenoura com brócolos e peru ⁴	Sopa de alho francês com pescada ⁴	Sopa de espinafres com coelho	Sopa de alface com frango	Sopa de grão de bico com couve abrótea	Sopa de feijão-verde e pescada ⁴	Sopa de legumes com peru
	Prato geral	Massa a lavrador ¹ Salada alface beterraba	Pescada no forno e arroz de tomate ^{1,4} Brócolo cozido	Carne de porco á alentejana ^{12,14} Salada de alface e milho	Lasanha de frango ^{1,3,7} Salada tomate e pepino	Carapau grelhado com batata e feijão verde e cenoura cozido ⁴	Salada de grão de bico com palóco (ovo picado, salsa, cebola, tomate e pimento) ^{3,4,6,12}	Perú assado no forno Arroz branoc ^{3,7} Migas de couve com broa
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Bife de peru grelhado com batata e cenoura cozida	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>
	Sobremesa	Melancia	Banana	Gelatina/ Pera	Melão	Salada de fruta	Pera cozida	Maça assada
Lanche		Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ queijo de barrar ¹²	Cereais com leite ^{1,3;6;7,8}	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}	logurte ⁷ Bolo de banana com aveia sem açúcar	Leite c/ cevada, café ou chá ^{1,7} Pão c/ mortadela ^{1,6,13}	Cereais com leite ^{1,3;6;7,8}
Lanche de SAD		Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo de barrar ^{1,7} Pão com manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + logurte ⁷ Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ fiambre ^{1,6} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ queijo ^{1,7} Pão c/ manteiga ^{1,7}	logurte ⁷ Bolo de banana com aveia sem açúcar Pão c/ manteiga ¹	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ mortadela ^{1,6;13} Pão c/ manteiga ^{1,7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + Pão c/ chouriço ^{1; 6,13} Pão c/ manteiga ^{1,7}
Jantar	Sopa	Creme de cenoura com couve flor	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Canja ¹ / Sopa de alface <i>(diabéticos)</i>	Sopa de grão de bico com couve	Sopa de feijão-verde	Sopa de legumes
	Prato Geral	Solha grelhado, com legumes assados ⁴ <i>(cenoura, cebola, curgete, brócolo)</i>	Cubinhos de frango e cogumelos à bechamel e macarronete cozido ^{1,7} Salada alface e tomate	Rissóis de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4} Couve flor cozida	Cozido á Portuguesa ¹²	Alheira no forno ^{1,3,8,11,12} Couve e cenoura salteada com alho	Empadão de atum natural com puré de batata ^{1,4,14} Brócolos cozidos	Caldeirada de Abrótea ⁴ Cenoura cozida
	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	Maça cozida	Melão	Maça assada	Banana	Melancia	Pêssego	Meloa

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

