

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

SEMANA DE 26/10/2026 A 01/11/2026



		Segunda-feira 26/10/26	Terça-feira 27/10/26	Quarta-feira 28/10/26	Quinta-feira 29/10/26	Sexta-feira 30/10/26	Sábado 31/10/26	Domingo 01/11/26
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	Sopa de feijão com couve portuguesa	Creme de cenoura com couve flor e ervilha	Sopa alho francês	Canja de galinha ^{1,3}	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafres	Sopa Juliana
	Sopa Enriquecida	Sopa de feijão com couve portuguesa com vaca <i>(diabéticos)</i>	Creme de cenoura, couve flor, ervilha com pescada ⁴	Sopa de Alho Francês com pato	Creme de cenoura, brócolo com abrotea ⁴	Sopa de feijão verde com peru	Sopa de espinafres com salmão ⁴	Sopa Juliana com frango
	Prato geral	Rolo de carne com molho bolonhesa, esparguete cozido ^{1,3,12} Salada alface, cenoura e beterraba	Pescada com cebolada no tacho, 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 ^{1,3,12}	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos ⁴	Igual ao geral	Igual ao geral	Bife de peru grelhado, batata e feijão verde cozidos	Igual ao geral	Igual ao geral
	Sobremesa	Pera	Melão	Gelatina/ Maça	Banana	Papa de Abobora/Laranja	Maça	Melão
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 liquido ⁷ Bolo de Abóbora ^{1,3}	Leite c/ cevada, café, ou chá ^{1,7} Pão c/ doce ou queijo de barrar <i>(diabéticos)</i> ^{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 <i>(diabéticos)</i> ^{1,6,7,13} Pão c/ manteiga ^{1;7}	Sumo; Chá; Leite ⁷ + 6 Bolachas doces ou de água e sal <i>(diabéticos)</i> ^{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 ^{1,3} Creme de cenoura, brócolo <i>(dietas)</i>	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafres	Sopa Juliana
	Prato Geral	Solha grelhada, Arroz de cenoura e Couve flor cozida ^{1,4}	Coelho estufado com massa. ^{1,3} Salada alface e cebola	Bacalhau, ½ ovo, batata e couve cozida ^{3,4}	Massada de Frango com ervilha ^{1,12} Cenoura cozida	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	Maça cozida	Banana	kiwi	Maça assada	Pera cozida	Meloa	Salada de fruta

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

Alergénios, que os géneros alimentícios contêm ou podem conter:

