

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

SEMANA DE 23/11/2026 A 29/11/2026

		Segunda-feira 23/11/26	Terça-feira 24/11/26	Quarta-feira 25/11/26	Quinta-feira 26/11/26	Sexta-feira 27/11/26	Sábado 28/11/26	Domingo 29/11/26
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 espinafres	Sopa de alho francês	Sopa de grão de bico com couve	Creme de cenoura com couve flor	Canja[1]/ Sopa de alface *(diabéticos)*	Sopa de feijão-verde	Sopa de legumes
	Sopa Enriquecida	Sopa de espinafres com vaca	Sopa de alho francês com abrótea[4]	Sopa de grão de bico com couve com coelho	Creme de cenoura com couve-flor e abrotea[4]	Sopa de alface com frango	Sopa de feijão-verde e pescada[4]	Sopa de legumes com perú
	Prato geral	Cozido á Portuguesa[12]	Salada de grão de bico com rissóis de peixe (*ovo picado, salsa, cebola, tomate e pimento)* [3,4,6,12]	Lasanha de frango[1,3,7] Salada tomate e milho	Carapau grelhado, batata e feijão verde cozido[4]	Perú assado no forno Arroz branco[3,7] Feijão Preto Salada alface e rúcula	Empadão de atum natural com puré de batata [1,4,14] Brócolos cozidos	Massa a lavrador com couve[1,12]
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral *(sem enchidos)*	Salada de grão de bico com lascas de pescada cozida (*ovo picado, salsa, cebola, tomate)* [3,4,6,12]	Igual ao geral *(simples sem adição de gordura)*	Igual ao geral	Igual ao geral *(simples sem adição de gordura)*	Igual ao geral	Igual ao geral *(sem adição de gordura e enchidos)*
	Sobremesa	Clementina	Diospiro	Maça	Banana	Laranja	Pera	Maça
Lanche		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/ fiambre[1;6;7;13]	Leite c/ cevada, café ou chá [1,7] Pão c/ queijo de barrrar[1,7]	Iogurte[7] Tostas c/ manteiga (diabéticos) 1;3;6;7;11	Leite c/ cevada, café ou chá [1,7] Pão c/ Chouriço[1,6,12]	Cereais com leite[1;3;6;7;8]
Lanche de SAD		Sumo; Chá; Leite[7] + Pão c/ queijo [1;7] Pão com manteiga[1;7]	Sumo; Chá; Leite[7] + Iogurte[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 de barrar[1;7] Pão c/ manteiga[1;7]	Sumo; Chá; Leite[7] + 6 Bolachas doces ou de águia e sal (diabéticos) Pão c/ manteiga[1;3;6;7;11]	Sumo; Chá; Leite[7] + Pão c/ Chouriço[1,6,12] Pão c/ manteiga[1,7;]	Sumo; Chá; Leite[7] + Pão c/ doce ou queijo de barrar [1, 7,diabéticos) Pão c/ manteiga[1;7]
Jantar	**Sopa**	Sopa de grão de bico com couve	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Creme de cenoura com couve-flor	Canja[1]/ Sopa de alface *(diabéticos)*	Sopa de feijão-verde	Sopa de legumes
	Prato Geral	Pescada no forno, arroz de tomate Couve flor cozida[1,4,]	Alheira grelhada com couve salteada com feijão frade[1,12]	Arroz de potas [1,14] Couve-flor cozida	Frango com macarronete[1,7] Salada alface e tomate	Solha assada, e legumes assados[4] (*cenoura, cebola, curgete, brócolo)*	Pizza de fiambre, chourição e queijo[1,3]	Caldeirada de peixe[4] Cenoura cozida
	Prato Dieta/ Diabético	Igual ao geral	Bife de peru grelhado, couve salteada com feijão frade[1,12]	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral
	Sobremesa	Pêra cozida	Kiwi	Ameixa	Salada de fruta	Maça assada	Banana	Clementina

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

