

Plano Semanal – ERPI/Centro de Dia/SAD

Ementa N.º 1

Semana de ____/____/____ a ____/____/____

Segunda-feira (Pequeno-almoço e Almoço)		Segunda-feira (Lanche e Jantar)	
Pequeno-almoço: Leite simples e pão com manteiga		Lanche: Chá ou leite simples com bolachas	
Sopa: Sopa de espinafres		Sopa: Sopa de cebola e feijão verde	
Prato ERPI: Salada de bacalhau com grão de bico e batata		Prato ERPI : Hambúrgueres com arroz de cenoura	
Prato SAD: Salada de bacalhau com grão de bico e batata		Dieta branca: Hambúrgueres com arroz branca	
Dieta branca: Filetes de pescada com batata cozida		Sobremesa ERPI: Fruta da época	
Sobremesa ERPI: Fruta da época	Sobremesa SAD: Fruta da época		
Terça-feira (Pequeno-almoço e Almoço)		Terça-feira (Lanche e Jantar)	
Pequeno-almoço: Leite simples e pão com fiambre ou queijo		Lanche: logurte de aromas e pão simples ou com manteiga	
Sopa: Sopa de alho francês		Sopa: Sopa de couve e feijão vermelho	
Prato ERPI: Massa de moelas com cenoura		Prato ERPI: Bolinhos de bacalhau com couve com batata refogados	
Prato SAD: Massa de moelas com cenoura		Dieta branca: Robalo cozido com batata cozida	
Dieta branca: Massa de frango branca		Sobremesa ERPI: Fruta da época	
Sobremesa ERPI: Fruta da época	Sobremesa ERPI: Fruta da época		
Quarta-feira (Pequeno-almoço e Almoço)		Quarta-feira (Lanche e Jantar)	
Pequeno-almoço: Leite simples e pão com manteiga		Lanche: Chá ou leite simples com bolachas	
Sopa: Sopa de nabo		Sopa: Sopa de cenoura	
Prato ERPI: Arroz com filetes de pescada		Prato ERPI: Moelas estufadas com massa	
Prato SAD: Arroz com filetes de pescada		Dieta branca: Bifes de frango com massa	
Dieta branca: Arroz branco com filetes de pescada		Sobremesa ERPI: Fruta da época	
Sobremesa ERPI: Fruta da época	Sobremesa SAD: Fruta da época		
Quinta-feira (Pequeno-almoço e Almoço)		Quinta-feira (Lanche e Jantar)	
Pequeno-almoço: Leite simples e pão com fiambre ou queijo		Lanche: logurte de aromas e pão simples ou com manteiga	
Sopa: Sopa de espinafres com grão de bico		Sopa: Sopa de feijão verde	
Prato ERPI: Rojões com batata e legumes		Prato ERPI: Abrótea estufada com arroz	
Prato SAD: Rojões com batata e legumes		Dieta branca: Abrótea estufada com arroz branco	
Dieta branca: Bifes de frango com batatas cozidas		Sobremesa ERPI: Fruta da época	
Sobremesa ERPI: Fruta da época, ou Gelatina.	Sobremesa SAD: Fruta da época		
Sexta-feira (Pequeno-almoço e Almoço)		Sexta-feira (Lanche e Jantar)	
Pequeno-almoço: Leite simples e pão com manteiga		Lanche: Chá ou leite simples com bolachas	
Sopa: Sopa de brócolos		Sopa: Sopa de couve com cenoura ripada	
Prato ERPI: Tentáculos com arroz de feijão vermelho		Prato ERPI: Massa de vitela com couve	
Prato SAD: Tentáculos com arroz de feijão vermelho		Dieta branca: Massa de vitela branca	
Dieta branca: Peixe cozido com arroz		Sobremesa ERPI: Fruta da época	
Sobremesa ERPI: Fruta da época	Sobremesa ERPI: Fruta da época		
Sábado (Pequeno-almoço e Almoço)		Sábado (Lanche e Jantar)	
Pequeno-almoço: Leite simples e pão com fiambre ou queijo		Lanche: logurte de aromas e pão simples	
Sopa: Sopa de Juliana		Sopa: Sopa de curgete	
Prato ERPI: Massa de cheia de vitela, ou Feijoad.		Prato ERPI: Bacalhau à gomes de sá	
Prato SAD: Massa de cheia de vitela, ou Feijoad.		Dieta branca: Arroz de pescada branco	
Dieta branca: Massa de frango branca		Sobremesa ERPI: Fruta da época	
Sobremesa ERPI: Fruta da época	Sobremesa ERPI: Fruta da época		
Domingo (Pequeno-almoço e Almoço)		Domingo (Lanche e Jantar)	
Pequeno-almoço: Leite simples e pão com manteiga		Lanche: Chá ou leite simples com madalenas	
Sopa: Canja de galinha		Sopa: Sopa de couve flor	
Prato ERPI: Frango assado, com arroz e batata frita		Prato ERPI: massa de peixe	
Prato SAD: Frango assado, com arroz e batata frita		Dieta branca: Robalo estufado com peixe	
Dieta branca: Arroz de frango branco		Sobremesa ERPI: Fruta da época	
Sobremesa ERPI: Fruta da época	Sobremesa SAD: Madalenas		
Elaborado por:		Verificado por:	Data: 10-09-2025