



Semana de 29 de outubro a 04 de novembro de 2018

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CATH Serviço de Refeições Escolares	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,9}	Creme de <i>courgette</i> Pescada frita, arroz de feijão branco e salada de tomate ^{a,c,d} Maçã	Creme de <i>courgette</i> Arroz de pescada ao natural e salada de tomate ^d Maçã	Leite com cevada, chocolate, <u>ou</u> simples Pão com creme vegetal para barrar (Planta ⁸) <u>ou</u> simples ^{a,9}	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
	SAD CD							
	ERPI							
3ª feira	AAAF CATH Serviço de Refeições Escolares	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,9}	Sopa de nabos Massa (de meada) de frango com couve branca e cenoura ^a Banana <u>ou</u> maçã	Sopa de nabos Massa (de meada) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve branca e cenoura ao natural ^a Banana <u>ou</u> maçã	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,9}	Sopa igual ao almoço Pescada grelhada <u>ou</u> cozida ^d Kiwi <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
	SAD CD							
	ERPI							
4ª feira	AAAF CATH Serviço de Refeições Escolares	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,9}	Creme de tomate Perca grelhada, batata ao murro e brócolos cozidos ^d Pudim ^{a,c,9} , laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Creme de tomate Perca grelhada, batata e brócolos cozidos ^d Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Maçã <u>ou</u> leite simples Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,9}	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Pera cozida <u>ou</u> ao natural	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
	SAD CD							
	ERPI							
5ª feira	AAAF CATH Serviço de Refeições Escolares	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,9}	Sopa de couve sabaóia Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, e arroz branco Kiwi <u>ou</u> maçã	Sopa de couve sabaóia Arroz de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve-flor e cenoura ao natural Kiwi <u>ou</u> maçã	Néctar de fruta <u>ou</u> leite simples Pão com chouriço, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,9}	Sopa igual ao almoço Peixe-vermelho assado no forno ao natural <u>ou</u> cozido ^d Uvas <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
	SAD CD							
	ERPI							
6ª feira	AAAF CATH Serviço de Refeições Escolares	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,9}	Creme de alho francês Massa (esparguete) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomatada) e cenoura raspada ^a Pera <u>ou</u> maçã	Creme de alho francês Massa (esparguete) de pescada ao natural e cenoura raspada ^a Pera <u>ou</u> maçã	Leite com chocolate cevada, <u>ou</u> simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,9}	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Maçã assada <u>ou</u> ao natural	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
	SAD CD							
	ERPI							
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,9}	Sopa de espargos Papas de sarrabulho (com carnes de porco variadas) ^a Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Sopa de espargos Carne de porco (sem gorduras visíveis), batata e nabiças cozidas Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,9}	Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural <u>ou</u> cozida ^d Kiwi <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
	ERPI							
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,9}	Sopa juliana Coelho e batata estufados, arroz branco e salada de alface Pão de Deus ^{a,c,9} <u>ou</u> maçã	Sopa juliana Coelho (sem gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, arroz branco e salada de alface Maçã	Pera, maçã <u>ou</u> leite simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,9}	Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d Banana <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
	ERPI							

Faça da água a sua bebida de eleição! Bom apetite! Ementa sujeita a alterações! Solicite a dieta ligeira até às 9.30h do próprio dia, em caso de doença comprovada!
*Na Resposta Social de Estrutura Residencial para Idosos (ERI), a sugestão para o jantar poderá ser acompanhada por hortícolas em cru ou cozinhados, batata cozida ou arroz branco.