



Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF Serviço de Refeição Especiais	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 <sup>a,g</sup>	Sopa de couve coração Almôndegas de vaca estufadas (em tomatada), massa (espirais) simples e salada de couve roxa <sup>a</sup> Maçã	Sopa de couve coração Massa (espirais) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de couve roxa <sup>a</sup> Maçã	Leite com cevada, chocolate, <u>ou</u> simples Pão com creme vegetal para barrar (Planta*) <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>		Sopa igual ao almoço Pescada assada no forno ao natural <u>ou</u> cozida <sup>d</sup> Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD							
	ERPI							
3ª feira	AAAF Serviço de Refeição Especiais	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 <sup>a,g</sup>	Creme de beringela Bolinhos de bacalhau, arroz de feijão vermelho e salada de alface <sup>c,d</sup> Banana <u>ou</u> maçã	Creme de beringela Arroz de pescada ao natural e salada de alface <sup>d</sup> 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 <sup>a,f,g</sup>	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Kiwi <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
	SAD CD							
	ERPI							
4ª feira	AAAF Serviço de Refeição Especiais	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 <sup>a,g</sup>	Sopa de feijão verde Fêvera de porco grelhada, batata cozida e salada de tomate Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Sopa de feijão verde Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, batata cozida e salada de tomate 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 <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Peixe-vermelho estufado ao natural <u>ou</u> cozido <sup>d</sup> Pera cozida <u>ou</u> ao natural	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
	SAD CD							
	ERPI							
5ª feira	AAAF Serviço de Refeição Especiais	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 <sup>a,g</sup>	Creme de alface com massinhas <sup>a</sup> Carapau assado no forno, arroz de favas e salada de pepino <sup>d</sup> Melão <u>ou</u> maçã	Creme de alface com massinhas <sup>a</sup> Carapau assado no forno ao natural, arroz branco e salada de pepino <sup>d</sup> Melão <u>ou</u> maçã	Néctar de fruta <u>ou</u> leite simples Pão com chouriço, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Papaia <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
	SAD CD							
	ERPI							
6ª feira	AAAF Serviço de Refeição Especiais	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 <sup>a,g</sup>	Sopa de couve penca Frango estufado, puré de batata e salada de agrião <sup>g</sup> Pera <u>ou</u> maçã	Sopa de couve penca Frango (sem peles e gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, e salada de agrião Pera <u>ou</u> maçã	Leite com chocolate cevada, <u>ou</u> simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Abrotea grelhada <u>ou</u> cozida <sup>d</sup> 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 <sup>a,g</sup>	Creme de couves-de-bruxelas Peixe-vermelho assado no forno, arroz branco e salada mista (alface, tomate e cebola) <sup>d</sup> Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Creme de couves-de-bruxelas Peixe-vermelho assado no forno ao natural, arroz branco e salada mista (alface e tomate) <sup>d</sup> 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 <sup>a,f,g</sup>	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Kiwi <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
	ERPI							
Domingo Dia de S. Martinho	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 <sup>a,g</sup>	Sopa juliana Cozido à Portuguesa (frango, carne de vaca e de porco, presunto e morcela, batata, repolho e cenoura) e arroz branco Leite-creme <sup>a,c,g</sup> <u>ou</u> maçã	Sopa juliana Cozido à Portuguesa simples (frango e carne de vaca, sem peles e gorduras visíveis) batata, repolho e cenoura) e arroz branco Maçã	Pera, maçã <u>ou</u> leite simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Maruca cozida <sup>d</sup> 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.

SANTA PAULA DE SARDOURA  
C.N.º 504 630  
a Nutricionista, Josefina Fernandes Carapeça, J.D.A.  
1550-716 CASTELO DE PAIXÃO