

Dia	Pré-qualificação Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Creme de beterraba Paloco à Gomes de Sá e salada de alface ^{c,d}	Creme de beterraba Pescada à Gomes de Sá ao natural e salada de alface ^{c,d}	Leite com cevada, chocolate, ou simples Pão com creme vegetal para barrar (Planta*) ou simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada ou carne de porco cozida	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã	Laranja, tangerina ou maçã		
AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolares							
3ª feira Dia do Beijo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Sopa de grelos Coelho estufado, arroz de ervilhas e salada de tomate Banana ou maçã	Sopa de grelos Arroz de coelho (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate Banana ou maçã	logurte de aromas, natural ou leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho assado no forno ao natural ou cozido ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}				Kiwi ou maçã	
	AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolares						
4ª feira	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Sopa de alface Salmão grelhado, batata ao murro e brócolos cozidos ^d	Sopa de alface Salmão grelhado, batata e brócolos cozidos ^d	Maçã ou leite simples Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Mousse de chocolate ^{c,g} ou maçã	Maçã		Pera cozida ou ao natural	
	AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolares						
5ª feira	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Creme de abóbora Massa (esparguete) de carne de vaca à bolonhesa (picada e refogada em tomatalada) e cenoura raspada ^a	Creme de abóbora Massa (esparguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a	Néctar de fruta ou leite simples Pão com chouriço, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Tentáculos de pota ou pescada cozidos ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Kiwi ou maçã	Kiwi ou maçã		Abacaxi ou maçã	
	AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolares						
6ª feira Dia da Voz	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Sopa de repolho Peixe fresco (carapau) frito, arroz de feijão vermelho e salada de pepino ^d	Sopa de repolho Peixe fresco (carapau) grelhado, arroz branco e salada de pepino ^d	Leite com chocolate cevada, ou simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Pera ou maçã	Pera ou maçã		Maçã assada ou ao natural	
	AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolares						
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Sopa de feijão manteiga Massa (macarrão) de frango com cogumelos e couve flor ^a	Sopa de cebola Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve flor ao natural ^a	logurte de aromas, natural ou leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Abrótea grelhada ou cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Laranja, tangerina ou maçã	Laranja, tangerina ou maçã		Kiwi ou maçã	
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Sopa juliana Cozido à Portuguesa (frango, carne de vaca e de porco, morcela e presunto, batata, couve coração e cenoura) e arroz branco	Sopa juliana Cozido à Portuguesa simples (frango e carne de vaca, sem peles e gorduras visíveis, batata, couve coração e cenoura) e arroz branco	Pera, maçã ou leite simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Pão de Deus ^{c,g} ou maçã	Maçã		Banana ou maçã	

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.

a Nutricionista Joséma Fomandos Casaca, D.º