

Dia	Participante Social	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CAAF Serviço de Refeições Escolares							
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de agrião	Sopa de agrião	Leite com cevada, chocolate, <u>ou</u> simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a,g</sup>	Bife de peru (panado) frito, arroz de tomate e salada de pepino <sup>a,c</sup> Maçã	Bife de peru (sem gorduras visíveis) grelhado, arroz de tomate e salada de pepino Maçã	Pão com creme vegetal para barrar (Planta*) <u>ou</u> simples <sup>a,f,g</sup>	Abroëta estufada ao natural <u>ou</u> cozida <sup>d</sup> Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
3ª feira	AAAF CAAF Serviço de Refeições Escolares							
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de favas	Creme de cebola	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a,g</sup>	Atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) e salada russa (batata, feijão verde, cenoura e ovo) <sup>c,d</sup> <u>com</u> azeite Banana <u>ou</u> maçã	Pescada cozida com todos (batata, feijão verde cenoura e ovo) <sup>c,d</sup> Banana <u>ou</u> maçã	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,f,g</sup>	Came de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Kiwi <u>ou</u> maçã		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
4ª feira	AAAF CAAF Serviço de Refeições Escolares							
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Canja de galinha <sup>a,c</sup>	Canja de galinha <sup>a,c</sup> simples	Maçã <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a,g</sup>	Frango estufado, arroz de cenoura e salada de tomate Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Frango (sem peles e gorduras visíveis) estufado ao natural, arroz de cenoura e salada de tomate Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>	Pescada assada no forno ao natural <u>ou</u> cozida <sup>d</sup> Pera cozida <u>ou</u> ao natural		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
5ª feira	AAAF CAAF Serviço de Refeições Escolares							
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de couve sabóia	Peixe fresco (cavala) grelhado, batata cozida e chucrute	Néctar de fruta <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a,g</sup>	(couve branca em juliana) <sup>d</sup> Morangos <u>ou</u> maçã		Pão com chouriço, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>	Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> frango cozido Maçã		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
6ª feira	AAAF CAAF Serviço de Refeições Escolares							
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de alho	Creme de alho	Leite com chocolate cevada, <u>ou</u> simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a,g</sup>	Massa (de cotovelos) de carnes à lavrador (carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão branco, couve penca e cenoura) <sup>a</sup> Pera <u>ou</u> maçã	Massa (de cotovelos) de carne de porco (sem gorduras visíveis) com couve penca e cenoura ao natural <sup>a</sup> Pera <u>ou</u> maçã	Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>	Peixe vermelho grelhado <u>ou</u> cozido <sup>d</sup> Maçã assada <u>ou</u> ao natural		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de salsa	Sopa de salsa	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a,g</sup>	Arroz de lulas e salada de alface <sup>n</sup> Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Arroz de pescada ao natural e salada de alface <sup>d</sup> Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,f,g</sup>	Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Kiwi <u>ou</u> maçã		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Domingo, 25 de abril	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa juliana	Sopa juliana	Pera, maçã <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a,g</sup>	Carne de vaca e batata assadas no forno, e salada mista (alface, tomate e cebola) "ovo estrelado" (pêssego e ananás em calda) <u>ou</u> maçã	Carne de vaca (sem gorduras visíveis) e batata assadas no forno ao natural, e salada mista (alface e tomate) Maçã	Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>	Maruca cozida <sup>d</sup> Banana <u>ou</u> maçã		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã

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.