

Dia	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
	Merenda da manhã		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF C.A.T.L. Serviço de Refeição Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de <i>courgette</i> Pataniscas de paloco, arroz de feijão vermelho e salada de alface ^{a,c,d,g}	Creme de <i>courgette</i> Arroz de pescada ao natural e salada de alface ^d	Leite com cevada, chocolate, <u>ou</u> simples Pão com creme vegetal para barrar (Planta*) <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> carne de vaca cozida Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã			
3ª feira	AAAF C.A.T.L. Serviço de Refeição Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de couve coração <i>Stroganoff</i> de frango (estufado com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada ^a	Sopa de couve coração Massa (esparguete) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Tentáculos de pota <u>ou</u> pescada cozidos ^{h,i}	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Banana <u>ou</u> maçã	Banana <u>ou</u> maçã		Kiwi <u>ou</u> maçã	
4ª feira	AAAF C.A.T.L. Serviço de Refeição Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de nabos Peixe fresco (sardinhas) grelhado, batata ao murro e salada de pimentos/alface ^d	Sopa de nabos Peixe fresco (sardinhas) grelhado, batata cozida e salada de alface ^d	Maçã <u>ou</u> leite simples Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	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
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Gelatina ^{a,c,g} , laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã			
5ª feira	AAAF C.A.T.L. Serviço de Refeição Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de brócolos Entremada de porco grelhada, feijão preto, arroz branco e salada de tomate	Creme de brócolos Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de tomate	Néctar de fruta <u>ou</u> leite simples Pão com chouriço, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho assado no forno ao natural <u>ou</u> cozido ^d Manga <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Kiwi <u>ou</u> maçã	Kiwi <u>ou</u> maçã			
6ª feira	AAAF C.A.T.L. Serviço de Refeição Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de couve roxa Pescada cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo) ^{c,d}	=	Leite com chocolate cevada, <u>ou</u> simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Maçã assada <u>ou</u> ao natural	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Pera <u>ou</u> maçã				
Sábado, 01 de maio Dia do Trabalhador	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de couve galega Massa (macarrão) de carne de vaca com couve lombarda ^a	Sopa de couve galega Massa (macarrão) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve lombarda ao natural ^a	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Abrótea grelhada <u>ou</u> cozida ^d Kiwi <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã			
Domingo Dia da Mãe	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa juliana Frango estufado com ervilhas e cenoura, e arroz branco	Sopa juliana Frango (sem peles e gorduras visíveis) estufado com couve flor e cenoura ao natural, e arroz branco	Pera, maçã <u>ou</u> leite simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d Banana <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa seca ^a <u>ou</u> maçã	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.