

Dia	Tipo de Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAE Serviço de Resposta Escolar			Sopa de couve penca	Sopa de couve penca		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Bifanas de porco estufadas (em tomatada), massa (esparguete) simples e salada de alface ^a	Massa (esparguete) com carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de alface ^a	Leite com cevada, chocolate, ou simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a,9}	Maçã	Maçã	Pão com creme vegetal para barrar (Planta ^a) ou simples ^{a,9}	Peixe vermelho grelhado ou cozido ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
3ª feira	AAE Serviço de Resposta Escolar						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Creme de cebola	Creme de cebola	logurte de aromas, natural ou leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a,9}	Empadão (de arroz de cenoura) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) gratinado no forno com queijo ralado e salada de tomate ^{d,9}	Arroz de pescada ao natural e salada de tomate ^d	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,1,9}	Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
4ª feira	AAE Serviço de Resposta Escolar						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Sopa de espinafres com feijão manteiga	Sopa de espinafres	Maçã ou leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a,9}	Coelho e batata estufados, e <i>chucrute</i> (couve sabóia em juliana)	Coelho (sem gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, e <i>chucrute</i> (couve sabóia em juliana)	Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,9}	Pescada assada no forno ao natural ou cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
5ª feira	AAE Serviço de Resposta Escolar						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Sopa de couve branca com massinhas ^a	Sopa de couve branca com massinhas ^a	Néctar de fruta ou leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a,9}	Peixe fresco (verdinhos) frito, arroz de tomate e salada de pepino ^d	Peixe fresco (verdinhos) grelhado, arroz de tomate e salada de pepino ^d	Pão com chouriço, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,9}	Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada ou carne de porco cozida	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
6ª feira	AAE Serviço de Resposta Escolar						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Creme de lentilhas	Creme de cebola	Leite com chocolate cevada, ou simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a,9}	Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carnes (carne de vaca, de porco e chouriço de carnes)	Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural	Pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,9}	Abrótea estufada ao natural ou cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Sopa de coentros	Sopa de coentros	logurte de aromas, natural ou leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a,9}	Peixe vermelho estufado, arroz branco e salada de agrião ^d	Peixe vermelho estufado ao natural, arroz branco e salada de agrião ^d	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,1,9}	Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Sopa juliana	Sopa juliana	Pera, maçã ou leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta ^{a,9}	Carne de porco e batata assadas no forno, e esparregado de grelos	Carne de porco (sem gorduras visíveis) e batata assadas no forno ao natural, e grelos cozidos	Pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,9}	Maruca cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou 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!
^aNa 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 Joselina Fernandes Casaca, D.ª