

Dia	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
	Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira				
2ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares	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 Paloco à Espanhola e salada de tomate <sup>d</sup>  Maçã	Creme de beringela Pescada à Espanhola ao natural e salada de tomate <sup>d</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  Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> frango cozido  Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
3ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares	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 nabijas  Feijoada à moda do Porto (frango, carne de vaca e dobrada, carne de porco e chouriço de carnes, feijão branco e cenoura) e arroz branco  Banana <u>ou</u> maçã	Sopa de nabijas  Carne de porco (sem gorduras visíveis) estufada com brócolos e cenoura ao natural, e arroz branco  Banana <u>ou</u> maçã	Iogurte 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  Peixe-vermelho assado no forno ao natural <u>ou</u> cozido <sup>d</sup>  Kiwi <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
4ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares	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 tomate Peixe fresco (carapau) grelhado, batata ao murro e repolho cozido <sup>d</sup>  Pudim <sup>a,c,g</sup> , laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Sopa de tomate Peixe fresco (carapau) grelhado, batata e repolho cozidos <sup>d</sup>  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  Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida  Pera cozida <u>ou</u> ao natural	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
5ª feira Dia de N.ª Sra. de Fátima	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares	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 ervilhas Peru estufado com cogumelos, massa (espaguete) simples e cenoura raspada <sup>a</sup>  Kiwi <u>ou</u> maçã	Creme de cebola Massa (espaguete) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada <sup>a</sup>  Kiwi <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  Pescada cozida <sup>d</sup>  Papaia <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
6ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares	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 flor Arroz de lulas e salada de alface <sup>a</sup>  Pera <u>ou</u> maçã	Sopa de couve flor Arroz de pescada ao natural e salada de alface <sup>d</sup>  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  Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida  Maçã assada <u>ou</u> ao natural	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
Sábado Dia da Família	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 de feijão vermelho Massa (macarrão) de frango com couve coração <sup>a</sup>  Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Sopa de cebola Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve coração ao natural <sup>a</sup>  Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Iogurte 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  Abrótea grelhada <u>ou</u> cozida <sup>d</sup>  Kiwi <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI						
Domingo	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 Bife de vaca frito (de cebolada), batata frita e arroz branco (e salada de pepino) Salada de fruta <u>ou</u> maçã	Sopa juliana Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado, arroz branco e salada de pepino  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.

...a Nutricionista Joselina Fernandes Casaca, Dra