

Dia	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
	Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira				
2ª feira Dia das Telecomunicações	AAAF CATEL 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 ^{a,g}	Caldo verde (com chouriço de carnes) Costeleta de porco grelhada, arroz de tomate e salada de agrião Maçã	Caldo verde (sem enchidos) Costeleta de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz de tomate e salada de agrião Maçã	Leite com cevada, chocolate, <u>ou</u> simples Pão com creme vegetal para barrar (Pianta*) <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Tentáculos de pota <u>ou</u> pescada cozidos ^{h,d} Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
3ª feira Dia dos Museus	AAAF CATEL 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 ^{a,g}	Creme de alho francês Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde <u>ou</u> azeite ^{c,d} Banana <u>ou</u> maçã	Creme de alho francês Pescada cozida com todos (batata, couve sabóia, cenoura e ovo) ^{c,d} 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 ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Kiwi <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
4ª feira	AAAF CATEL 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 ^{a,g}	Sopa de couve lombarda Frango assado no forno, arroz branco e salada de tomate Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Sopa de couve lombarda Frango (sem peles e gorduras visíveis) assado no forno ao natural, arroz branco e salada de tomate 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 ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural <u>ou</u> cozida ^d Pera cozida <u>ou</u> ao natural	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
5ª feira	AAAF CATEL 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 ^{a,g}	Sopa minestrone ^a (com massinhas) Caldeirada de peixe e salada de pimentos/alface ^{h,d} Melão <u>ou</u> maçã	Sopa minestrone ^a (com massinhas) Caldeirada de pescada ao natural e salada de alface ^d Melão <u>ou</u> maçã	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 Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
6ª feira	AAAF CATEL 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 ^{a,g}	Creme de feijão verde Rancho de carnes (massa macaronete riscado, carne de vaca e de porco, grão de bico, couve penca e cenoura) ^a Pera <u>ou</u> maçã	Creme de feijão verde Massa (macaronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve penca e cenoura ao natural ^a Pera <u>ou</u> maçã	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 Peixe vermelho grelhado <u>ou</u> cozido ^d Maçã assada <u>ou</u> ao natural	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
Sábado	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 ^{a,g}	Sopa de aipo ^l Peixe fresco (sardinhas) frito, batata cozida e salada de alface ^d Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Sopa de cebola Peixe fresco (sardinhas) grelhado, batata cozida e salada de alface ^d 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 ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> carne de vaca cozida Kiwi <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI						
Domingo Dia do Autor Português	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 ^{a,g}	Sopa juliana Arroz de frango à cabidela e macedónia de legumes Aletria ^{a,c,g} <u>ou</u> maçã	Sopa juliana Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e macedónia de legumes Maçã	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						

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.

Nutricionista: Joséolina Fernandes Casaca, Dra