

| Dia | Resposta Social | Pequeno-almoço | | Almoço | | Merenda da tarde | Jantar | Ceia |
|--------------------------------|---|---|---|---|--|--|--|---|
| | | Merenda da manhã | Dieta geral | Dieta ligeira | | | | |
| 2ª feira | AMR CANT Serviço de Alimentação Residencial | | | | | | | |
| | SAU CU | Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco | Bolinhos de bacalhau fritos, arroz de feijão vermelho e salada de alface ^d | 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 | |
| | ERH | Bolacha (tipo maria, torrada, integral de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a, g} | Maçã | Maçã | | | Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida | Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã |
| 3ª feira | AMR CANT Serviço de Alimentação Residencial | | | | | | | |
| | SAU CU | Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco | Sopa de couves de bruxelas | Sopa de couves de bruxelas | 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 | |
| | ERH | Bolacha (tipo maria, torrada, integral de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a, g} | Stroganoff de frango (estufado com cogumelos), massa (espaguete) simples e cenoura raspada ^a | Massa (espaguete) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a | | | Peixe vermelho assado no forno ao natural <u>ou</u> cozido ^d | Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã |
| 4ª feira | AMR CANT Serviço de Alimentação Residencial | | | | | | | |
| | SAU CU | Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco | Sopa de ervilhas | Sopa de ervilhas | 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 | |
| | ERH | Bolacha (tipo maria, torrada, integral de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a, g} | Salmão grelhado, batata ao murro e brócolos cozidos ^d | Salmão grelhado, batata e brócolos cozidos ^d | | | Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido | Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã |
| 5ª feira Dia de S. Martinho | AMR CANT Serviço de Alimentação Residencial | | | | | | | |
| | SAU CU | Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco | Entrecosto de porco e salsicha grelhados, feijão preto, arroz branco e salada de tomate ^{f, j} | Fêvera de porco (sem peles e 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 | |
| | ERH | Bolacha (tipo maria, torrada, integral de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a, g} | Kiwi | Kiwi | | | Tentáculos de pota <u>ou</u> pescada cozidos ^{a, d} | Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã |
| 6ª feira | AMR CANT Serviço de Alimentação Residencial | | | | | | | |
| | SAU CU | Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco | Sopa de couve lombarda | Sopa de couve lombarda | 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 | |
| | ERH | Bolacha (tipo maria, torrada, integral de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a, g} | Peixe fresco (carapau) assado no forno, batata corada e salada de alface ^d | Peixe fresco (carapau) assado no forno ao natural, batata cozida e salada de alface ^d | | | Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada <u>ou</u> carne de porco cozida | Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã |
| Sábado | SAU CU | Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco | Sopa de tomate | Sopa de tomate | 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 | |
| | ERH | Bolacha (tipo maria, torrada, integral de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a, g} | Massa (macarrão) de carne de vaca com couve sabóia ^a | Massa (macarrão) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve sabóia ao natural ^a | | | Maruca cozida ^d | Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã |
| | | | Laranja, tangerina | Laranja, tangerina | | | Kiwi <u>ou</u> maçã | |
| Domingo DM da Diabetes | SAU CU | Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco | Sopa juliana | Sopa juliana | Pera, maçã <u>ou</u> leite simples | Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a, g} | Sopa igual ao almoço | |
| | ERH | Bolacha (tipo maria, torrada, integral de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a, g} | Rojões, batata louira, arroz branco e salada de tomate | Carne de porco (sem gorduras visíveis) e batata estufadas ao natural, arroz branco e salada de tomate | | | Abrótea grelhada <u>ou</u> cozida ^d | Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã |
| | | | Maçã assada no forno <u>ou</u> ao natural | Maçã assada no forno <u>ou</u> ao natural | | | Banana <u>ou</u> 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.

^ a Nutricionista Joséline Fernandes Casaca, Dra