

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira				
2ª feira	AAAF CATE de Serviço de Escolas			Sopa de couve galega com feijão branco	Sopa de couve galega	Leite com cevada, chocolate, <u>ou</u> simples Pão com creme vegetal para barrar (Planta*) <u>ou</u> simples ^{a, f, g}	Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural <u>ou</u> cozida ^d Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAU 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}	Bife de peru grelhado, arroz de cenoura e salada de alface Maçã	Bife de peru (sem gorduras visíveis) grelhado, arroz de cenoura e salada de alface Maçã				
	ERPI							
3ª feira	AAAF CATE de Serviço de Escolas			Creme de couve flor Pescada à marujo (estufada com amêijoas), puré de batata e salada de tomate ^{b, d, g, n} Banana	Creme de couve flor Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de tomate ^d Banana	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 vaca (sem gorduras visíveis) cozida Kiwi <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAU 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}						
	ERPI							
4ª feira	AAAF CATE de Serviço de Escolas			Canja de galinha ^a Bifanas de porco estufadas (em tomata), arroz branco e cenoura raspada Laranja, tangerina	Canja de galinha ^a simples Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e cenoura raspada Laranja, tangerina	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 Peixe vermelho grelhado <u>ou</u> cozido ^d Pera cozida <u>ou</u> ao natural	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAU 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}						
	ERPI							
5ª feira	AAAF CATE de Serviço de Escolas			Sopa de couve coração Peixe fresco (verdinhos) frito e salada russa (batata, feijão verde, cenoura e ovo) ^{a, c, d, g} Diospiro	Sopa de couve coração Pescada cozida com todos (batata, feijão verde, cenoura e ovo) ^{c, d} Diospiro	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 Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> frango cozido Maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAU 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}						
	ERPI							
6ª feira DM do Não Fumador	AAAF CATE de Serviço de Escolas			Creme de agrião Rancho de carnes (massa macaronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão de bico, couve penca e cenoura) ^a Pera	Creme de agrião Massa (macaronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve penca e cenoura ao natural ^a Pera	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 Pescada assada no forno ao natural <u>ou</u> cozida ^d Maçã assada <u>ou</u> ao natural	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAU 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}						
	ERPI							
Sábado	SAU 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 salsa Arroz de lulas e salada de tomate ⁿ Laranja, tangerina	Sopa de salsa Arroz de pescada ao natural e salada de tomate ^d Laranja, tangerina	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	
	ERPI							
Domingo DM da TV e Di. da Saudação	SAU 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 Carne de vaca e batata assadas no forno, arroz branco e salada de alface Aletria ^{a, c, g} <u>ou</u> maçã	Sopa juliana Carne de vaca (sem gorduras visíveis) e batata assadas no forno ao natural, arroz branco e salada de alface 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

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE
455 000 000
a Nutricionista Joselina Fernandes Casaca, DR