

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAPE CATEL Serviço de Estrutura Residencial			Creme de <i>courgette</i> Massa (esparguete) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomatada) e cenoura raspada <sup>a,d</sup>	Creme de <i>courgette</i> Massa (esparguete) de pescada ao natural e cenoura raspada <sup>a,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>		
	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 <sup>a,g</sup>		Maçã			Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERHPI							
3ª feira	AAPE CATEL Serviço de Estrutura Residencial			Sopa de brócolos Feijoadá à moda do Porto (frango, carne de vaca e dobrada, carne de porco, chouriço de carnes, feijão manteiga e cenoura) e arroz branco Banana	Sopa de brócolos Arroz de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com cenoura ao natural e salada de alface Banana	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,f,g</sup>		
	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 <sup>a,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
	ERHPI							
4ª feira	AAPE CATEL Serviço de Estrutura Residencial			Sopa de couve branca Bacalhau assado no forno com broa, batata ao murro e grelos cozidos <sup>a,d</sup> Laranja, tangerina	Sopa de couve branca Pescada, batata e grelos cozidos <sup>d</sup> Laranja, tangerina	Maçã <u>ou</u> leite simples Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>		
	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 <sup>a,g</sup>					Sopa igual ao almoço Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> carne de vaca cozida Pera cozida <u>ou</u> ao natural	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERHPI							
5ª feira	AAPE CATEL Serviço de Estrutura Residencial			Creme de couve roxa Frango frito, arroz de ervilhas e salada de tomate Kiwi	Creme de couve roxa Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) com ervilhas ao natural e salada de tomate Kiwi	Néctar de fruta <u>ou</u> leite simples Pão com chouriço, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>		
	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 <sup>a,g</sup>					Sopa igual ao almoço Peixe vermelho assado no forno ao natural <u>ou</u> cozido <sup>d</sup> Maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERHPI							
6ª feira	AAPE CATEL Serviço de Estrutura Residencial			Sopa de favas Abrótea cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo) <sup>c,d</sup> Mousse de chocolate <sup>c</sup> <u>ou</u> pera	Sopa de cebola Abrótea cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo) <sup>c,d</sup> Pera	Leite com chocolate cevada, <u>ou</u> simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>		
	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 <sup>a,g</sup>					Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Maçã assada <u>ou</u> ao natural	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERHPI							
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 <sup>a,g</sup>		Sopa de couve sabóia Papas de sarrabulho (com carnes de porco diversas) <sup>a</sup> Laranja, tangerina	Sopa de couve sabóia Massa (macarrão) de carne de porco (sem gorduras visíveis) com nabiças ao natural <sup>a</sup> Laranja, tangerina	logurte 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 Tentáculos de pota <u>ou</u> pescada cozidos <sup>nd</sup> Kiwi <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERHPI							
Domingo	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 <sup>a,g</sup>		Sopa juliana Arroz de frango à cabidela (e salada de alface) Maçã assada no forno <u>ou</u> ao natural	Sopa juliana Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de alface Maçã assada no forno <u>ou</u> ao natural	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
	ERHPI							

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.