

Semana de 29 de novembro a 05 de dezembro de 2021

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAP C.A.I.L. Núcleo de Apoio à Esclerose			Sopa de couve penca	Sopa de couve penca	Leite com cevada, chocolate, ou simples	
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Costeleta (cachaço) de porco grelhada, arroz de cenoura e salada de alface	Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz de de cenoura e salada de alface	Pão com creme vegetal para barrar (Planta*) ou simples <sup>a, f, g</sup>	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta <sup>a, g</sup>	Maçã	Maçã		Abrotea estufada ao natural ou cozida <sup>d</sup>	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
3ª feira	AAAP C.A.I.L. Núcleo de Apoio à Esclerose			Creme de cenoura com massinhas <sup>a</sup>	Creme de cenoura com massinhas <sup>a</sup>	logurte de aromas, natural	
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Filete de pescada (panado) frito e salada de feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde ou azeite <sup>a, c, d</sup>	Pescada cozida com todos (batata, feijão verde, cenoura e ovo) <sup>c, d</sup>	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a, f, g</sup>	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta <sup>a, g</sup>	Banana	Banana		Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
4ª feira Dia da Restauração da Independência	AAAP C.A.I.L. Núcleo de Apoio à Esclerose			Sopa de espinafres	Sopa de espinafres	Maçã ou leite simples	
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Carne de vaca estufada com cogumelos, arroz branco e cenoura raspada	Carne de vaca (sem gorduras visíveis) estufada ao natural, arroz branco e cenoura raspada	Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a, g</sup>	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta <sup>a, g</sup>	Laranja, tangerina	Laranja, tangerina		Pescada assada no forno ao natural ou cozida <sup>d</sup>	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
5ª feira	AAAP C.A.I.L. Núcleo de Apoio à Esclerose			Sopa de nabos	=	Néctar de fruta ou leite simples	
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Peixe espada grelhado, batata e couve coração cozidas <sup>d</sup>	=	Pão com chouriço, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a, g</sup>	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta <sup>a, g</sup>	Uvas			Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
6ª feira	AAAP C.A.I.L. Núcleo de Apoio à Esclerose			Creme de alho francês	Creme de alho francês	Leite com chocolate cevada, ou simples	
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Massa (de meada) de frango com feijão branco e couve flor <sup>a</sup>	Massa (de meada) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve flor ao natural <sup>a</sup>	Pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a, g</sup>	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta <sup>a, g</sup>	Pera	Pera		Peixe vermelho grelhado ou cozido <sup>d</sup>	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Sábado	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Sopa de espargos	Sopa de espargos	logurte de aromas, natural	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta <sup>a, g</sup>	Peixe fresco (carapau) assado no forno, batata corada e salada de tomate <sup>d</sup>	Peixe fresco (carapau) assado no forno ao natural, batata cozida e salada de tomate <sup>d</sup>	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a, f, g</sup>	Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Domingo DM do Voluntariado	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada ou refresco	Sopa juliana	Sopa juliana	Pera, maçã ou leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa ou pão Fruta <sup>a, g</sup>	Cozido à Portuguesa (frango carne de vaca e de porco, morcela e presunto, batata couve lombarda e cenoura) e arroz branco	Cozido à Portuguesa simples (frango e carne de vaca, sem peles e gorduras visíveis, batata, couve lombarda e cenoura) e arroz branco	Pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a, g</sup>	Maruca cozida <sup>d</sup>	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
			Sopa seca <sup>a, c, g</sup> ou maçã	Maçã		Banana ou 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 Esclerose 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  
a Nutricionista Josélima Fernandes Casaca, D.º  
4550-738 CAS