

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAI CAII Sociedade de Habitação Residencial						
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de beringela com ervilhas Pataniscas de paloco fritas, arroz de tomate e salada de alface ^{a, c, d, g}	Creme de beringela com ervilhas Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de alface ^d	Leite com cevada, chocolate, <u>ou</u> simples Pão com creme vegetal para barrar (Planta ¹) <u>ou</u> simples ^{a, g}	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida	
	ERHPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a, g}	Maçã	Maçã		Laranja, tangerina <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
3ª feira DI da Aviação Civil	AAAI CAII Sociedade de Habitação Residencial						
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Caldo verde (com chounço de carnes) Moelas estufadas (em tomata), massa (esparguete) simples e cenoura raspada ^a	Caldo verde (sem enchidos) Massa (esparguete) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a, g}	Sopa igual ao almoço Peixe-vermelho assado no forno ao natural <u>ou</u> cozido ^d	
	ERHPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a, g}	Banana	Banana		Kiwi <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
4ª feira Dia da Imaculada Conceição	AAAI CAII Sociedade de Habitação Residencial						
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de grão de bico Filetes de raia dourados no forno, puré de batata e salada de tomate ^{d, g}	Sopa de cebola Filetes de raia dourados no forno ao natural, batata cozida e salada de tomate ^d	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 Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> frango cozido	
	ERHPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a, g}	Laranja, tangerina	Laranja, tangerina		Pera cozida <u>ou</u> ao natural	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
5ª feira	AAAI CAII Sociedade de Habitação Residencial						
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de beterraba Carne de porco assada no forno, arroz branco e salada de alface	Creme de beterraba Carne de porco (sem gorduras visíveis) assada no forno ao natural, arroz branco e salada de alface	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 Tentáculos de pota <u>ou</u> pescada cozidos ^{a, d}	
	ERHPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a, g}	Kiwi	Kiwi		Maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
6ª feira Dia da Declaração Universal dos Direitos Humanos	AAAI CAII Sociedade de Habitação Residencial						
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de alface com lentilhas Peixe fresco (cavala) grelhado, batata ao murro e brócolos cozidos ^d	Sopa de alface Peixe fresco (cavala) grelhado, batata e brócolos cozidos ^d	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 Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida	
	ERHPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a, g}	Pudim ^{a, c, g} <u>ou</u> pera	Pera		Maçã assada <u>ou</u> ao natural	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Sábado	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de aipo ¹ Massa (macarrão) de vaca com couve sabóia ^a	Sopa de cebola Massa (macarrão) de vaca (sem gorduras visíveis) com couve sabóia ao natural ^a	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a, g}	Sopa igual ao almoço Abrótea grelhada <u>ou</u> cozida ^d	
	ERHPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a, g}	Laranja, tangerina	Laranja, tangerina		Kiwi <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Domingo	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão de ervas, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa juliana Peru e batata estufados, arroz branco e salada de tomate	Sopa juliana Peru (sem peles e gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, arroz branco e salada de tomate	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	
	ERHPI	Bolacha (tipo maria, torrada, integral, de água e sal), tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a, g}	Maçã assada no forno <u>ou</u> ao natural	Maçã assada no forno <u>ou</u> ao natural		Banana <u>ou</u> maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã

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, \N/ a Nutricionista Josefa Fernandes Casaca, Da

CENTRO DE SAÚDE
Contribuinte N.º
150074618/2018