

| Dia      | Recepção Social  | Pequeno-almoço   |   | Almoço  |  | Merenda da tarde   | Jantar                           | Ceia   |
|----------|--|--|---|---|--|--|----------------------------------|--|
|          |  | Merenda da manhã   | Dieta geral   | Dieta ligeira   |  |  |                                  |  |
| 2ª feira | AAAF<br>CATEL<br>Serviço de Atendimento<br>Especializado |  |   | Sopa de feijão verde  | Sopa de feijão verde   | Leite com cevada,<br>chocolate,<br>ou simples<br><br>Pão com creme vegetal<br>para barrar (Planta*)<br>ou simples <sup>a, f, g</sup>       |                                  |  |
|          | SAU<br>CD  | Leite, cevada, café,<br>tisana/infusão de ervas,<br>limonada ou refresco                                     | Tirinhas de fêvera de porco<br>grelhadas,<br>migas de feijão frade,<br>broa e couve penca,<br>e batata cozida <sup>a</sup>  | Fêvera de porco<br>(sem gorduras visíveis)<br>grelhada,<br>batata e couve penca<br>cozidas                                    | Sopa igual<br>ao almoço  |  |                                  |  |
|          | ERPI   | Bolacha<br>(tipo maria, torrada,<br>integral de água e sal),<br>tostas, broa ou pão<br>Fruta <sup>a, g</sup> | Maçã  | Maçã  | Abrotea<br>estufada<br>ao natural<br>ou cozida <sup>d</sup>  |  | Laranja,<br>tangerina<br>ou maçã | Ver pequeno-almoço<br>ou merenda da<br>manhã |
| 3ª feira | AAAF<br>CATEL<br>Serviço de Atendimento<br>Especializado |  |   | Creme de nabijas  | Creme de nabijas   | Iogurte de aromas,<br>natural<br>ou leite simples<br><br>Pão com fiambre,<br>creme vegetal<br>para barrar<br>ou simples <sup>a, f, g</sup> |                                  |  |
|          | SAU<br>CD  | Leite, cevada, café,<br>tisana/infusão de ervas,<br>limonada ou refresco                                     | Empadão (de arroz)<br>de atum<br>(bem escorrido e,<br>de preferência, ao natural,<br>refogado em tomatalada)<br>gratinado no forno<br>com queijo ralado<br>e cenoura raspada <sup>a, d, g</sup> | Arroz de pescada<br>ao natural<br>e cenoura raspada <sup>d</sup>  | Sopa igual<br>ao almoço  |  |                                  |  |
|          | ERPI   | Bolacha<br>(tipo maria, torrada,<br>integral de água e sal),<br>tostas, broa ou pão<br>Fruta <sup>a, g</sup> | Banana  | Banana  | Frango<br>(sem peles e gorduras visíveis)<br>cozido  |  | Kiwi<br>ou maçã                  | Ver pequeno-almoço<br>ou merenda da<br>manhã |
| 4ª feira | AAAF<br>CATEL<br>Serviço de Atendimento<br>Especializado |  |   | Sopa de repolho   | Sopa de repolho  | Maçã<br>ou leite simples<br><br>Pão com marmelada,<br>compota de fruta,<br>creme vegetal<br>para barrar<br>ou simples <sup>a, g</sup>      |                                  |  |
|          | SAU<br>CD  | Leite, cevada, café,<br>tisana/infusão de ervas,<br>limonada ou refresco                                     | Massa (de cotovelos)<br>de carnes<br>(carne de vaca e de porco<br>chouriço de carnes,<br>couve flor e cenoura) <sup>a</sup>   | Massa (de cotovelos)<br>de carne de vaca<br>(sem gorduras visíveis)<br>com<br>couve flor e cenoura<br>ao natural <sup>a</sup> | Sopa igual<br>ao almoço  |  |                                  |  |
|          | ERPI   | Bolacha<br>(tipo maria, torrada,<br>integral de água e sal),<br>tostas, broa ou pão<br>Fruta <sup>a, g</sup> | Laranja, tangerina  | Laranja, tangerina  | Peixe vermelho<br>grelhado<br>ou cozido <sup>a</sup>   |  | Pera cozida<br>ou ao natural     | Ver pequeno-almoço<br>ou merenda da<br>manhã |
| 5ª feira | AAAF<br>CATEL<br>Serviço de Atendimento<br>Especializado |  |   | Sopa <i>minestrone</i> <sup>a</sup><br>(com massinhas)  | Sopa <i>minestrone</i> <sup>a</sup><br>(com massinhas)   | Néctar de fruta<br>ou leite simples<br><br>Pão com chouriço,<br>creme vegetal<br>para barrar<br>ou simples <sup>a, g</sup>                 |                                  |  |
|          | SAU<br>CD  | Leite, cevada, café,<br>tisana/infusão de ervas,<br>limonada ou refresco                                     | Peixe vermelho<br>assado no forno,<br>batata corada<br>e salada de tomate <sup>d</sup>  | Peixe vermelho<br>assado no forno<br>ao natural,<br>batata cozida<br>e salada de tomate <sup>d</sup>                          | Sopa igual<br>ao almoço  |  |                                  |  |
|          | ERPI   | Bolacha<br>(tipo maria, torrada,<br>integral de água e sal),<br>tostas, broa ou pão<br>Fruta <sup>a, g</sup> | Melão   | Melão   | Carne de porco<br>(sem gorduras visíveis)<br>cozida  |  | Maçã                             | Ver pequeno-almoço<br>ou merenda da<br>manhã |
| 6ª feira | AAAF<br>CATEL<br>Serviço de Atendimento<br>Especializado |  |   | Creme de grelos   | Creme de grelos  | Leite com chocolate<br>cevada,<br>ou simples<br><br>Pão com queijo,<br>creme vegetal<br>para barrar<br>ou simples <sup>a, g</sup>          |                                  |  |
|          | SAU<br>CD  | Leite, cevada, café,<br>tisana/infusão de ervas,<br>limonada ou refresco                                     | Coelho estufado,<br>arroz de cenoura<br>e salada de alface  | Coelho<br>(sem gorduras visíveis)<br>estufado<br>ao natural,<br>arroz de cenoura<br>e salada de alface                        | Sopa igual<br>ao almoço  |  |                                  |  |
|          | ERPI   | Bolacha<br>(tipo maria, torrada,<br>integral de água e sal),<br>tostas, broa ou pão<br>Fruta <sup>a, g</sup> | Pera  | Pera  | Pescada<br>assada no forno<br>ao natural<br>ou cozida <sup>a</sup>   |  | Maçã assada<br>ou ao natural     | Ver pequeno-almoço<br>ou merenda da<br>manhã |
| Sábado   | SAU<br>CD  | Leite, cevada, café,<br>tisana/infusão de ervas,<br>limonada ou refresco                                     | Sopa de coentros  | Sopa de coentros  | Iogurte de aromas,<br>natural<br>ou leite simples<br><br>Pão com fiambre,<br>creme vegetal<br>para barrar<br>ou simples <sup>a, f, g</sup> | Sopa igual<br>ao almoço  |                                  |  |
|          | ERPI   | Bolacha<br>(tipo maria, torrada,<br>integral de água e sal),<br>tostas, broa ou pão<br>Fruta <sup>a, g</sup> | Farinha de pau<br>de abrotea<br>com couve branca <sup>a, d</sup>  | Abrotea,<br>batata e couve branca<br>cozidas <sup>d</sup>   |  | Bife de vaca<br>(sem gorduras visíveis)<br>grelhado<br>ou carne de vaca<br>cozida  | Kiwi<br>ou maçã                  | Ver pequeno-almoço<br>ou merenda da<br>manhã |
| Domingo  | SAU<br>CD  | Leite, cevada, café,<br>tisana/infusão de ervas,<br>limonada ou refresco                                     | Sopa juliana  | Sopa juliana  | Pera, maçã<br>ou leite simples<br><br>Pão com queijo,<br>creme vegetal<br>para barrar<br>ou simples <sup>a, g</sup>                        | Sopa igual<br>ao almoço  |                                  |  |
|          | ERPI   | Bolacha<br>(tipo maria, torrada,<br>integral de água e sal),<br>tostas, broa ou pão<br>Fruta <sup>a, g</sup> | Feijoada à transmonstana<br>(frango, carne de vaca e dobrada,<br>carne de porco,<br>chouriço de carnes,<br>feijão branco,<br>couve coração e cenoura)<br>e arroz branco                         | Arroz de frango<br>(sem peles e gorduras visíveis)<br>com<br>couve coração e cenoura<br>ao natural                            |  | Maruca<br>cozida <sup>d</sup>  | Banana<br>ou maçã                | Ver pequeno-almoço<br>ou merenda da<br>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