



Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira Dia do Mar	AMF CATEL Serviço de Habitação Escolar			Creme de brócolos	Creme de brócolos	Leite com cevada, chocolate, ou simples Pão com creme vegetal para barrar ou simples ^{a.g}		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Stroganoff de carne de vaca (estufada com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada ^a	Massa (esparguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a	Sopa igual ao almoço			
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Maçã	Maçã	Peixe vermelho assado no forno ao natural ou cozido ^d		Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
3ª feira DM da Música e da Água, e Di. dos Idosos	AMF CATEL Serviço de Habitação Escolar			Sopa de couve sabóia	Sopa de couve sabóia	Iogurte de aromas, natural ou leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a.f.g}		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde ou azeite ^{c.d}	Pescada cozida com todos (batata, couve-flor, cenoura e ovo) ^{c.d}	Sopa igual ao almoço			
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Banana	Banana	Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado ou frango cozido		Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
4ª feira	AMF CATEL Serviço de Habitação Escolar			Caldo verde (com chouriço de carnes)	Caldo verde (sem enchidos)	Maçã ou leite simples Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar ou simples ^{a.g}		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Entrecosto de porco grelhado, feijão preto, arroz branco e salada de alface	Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de alface	Sopa igual ao almoço			
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Laranja	Laranja	Tentáculos de pota ou pescada cozidos nd		Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
5ª feira	AMF CATEL Serviço de Habitação Escolar			Creme de abóbora com massinhas ^a	Creme de abóbora com massinhas ^a	Néctar de fruta ou leite simples Pão com chouriço, creme vegetal para barrar ou simples ^{a.g}		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Pescada e batata assadas no forno, e salada de feijão verde ^d	Pescada e batata assadas no forno ao natural, e feijão verde cozido ^d	Sopa igual ao almoço			
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Kiwi	Kiwi	Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida		Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
6ª feira Dia do Animal	AMF CATEL Serviço de Habitação Escolar			Sopa de nabos	Sopa de nabos	Leite com chocolate cevada, ou simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a.g}		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Massa (de cotovelos) de frango com ervilhas e cenoura ^a	Massa (de cotovelos) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com ervilhas e cenoura ao natural ^a	Sopa igual ao almoço			
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Melão	Melão	Abrótea grelhada ou cozida ^d		Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
Sábado FN Dia da Implantação da República	SAD CD			Sopa de couve branca	Sopa de couve branca	Iogurte de aromas, natural ou leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a.f.g}		
	ERPI	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Carapau frito e arroz de hortaliça (com couves-de-bruxelas) ^d	Carapau grelhado e arroz de hortaliça (com couves-de-bruxelas) ^d	Sopa igual ao almoço			
		Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Laranja	Laranja	Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida		Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
Domingo	SAD CD			Sopa juliana	Sopa juliana	Pera, maçã ou leite simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a.g}		
	ERPI	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Carne de vaca e batata estufadas, arroz branco e salada de tomate	Carne de vaca (sem gorduras visíveis) e batata estufadas ao natural, arroz branco e salada de tomate	Sopa igual ao almoço			
		Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Maçã assada ou em natureza	Maçã assada ou em natureza	Maruca cozida ^d		Ver pequeno-almoço ou 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.

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SARDOARA
Rua 7 de Maio, 104 650 939
4550-743 CASILHO DE PAIVA