



Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAEF Serviço de Refeição Estudantes							
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de espinafres Paloco à Espanhola e salada de alface <sup>d</sup>	Sopa de espinafres Pescada à Espanhola ao natural e salada de alface <sup>d</sup>	Sopa de espinafres Pescada à Espanhola ao natural e salada de alface <sup>d</sup>	Leite com cevada, chocolate, <u>ou</u> simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a.g</sup>	Maçã	Maçã	Maçã	Pão com creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a.g</sup>	Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
							Laranja	
3ª feira	AAEF Serviço de Refeição Estudantes							
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de favas Arroz de aves gratinado no forno com queijo ralado e salada de tomate <sup>a.g</sup>	Creme de cebola Arroz de aves (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate	Creme de cebola Arroz de aves (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a.g</sup>	Banana	Banana	Banana	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a.f.g</sup>	Peixe vermelho grelhado <u>ou</u> cozido <sup>d</sup>	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
							Kiwi	
4ª feira	AAEF Serviço de Refeição Estudantes							
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de couve coração Abrótea e batata assadas no forno, e cenoura raspada <sup>d</sup>	Sopa de couve coração Abrótea e batata assadas no forno ao natural, e cenoura raspada <sup>d</sup>	Sopa de couve coração Abrótea e batata assadas no forno ao natural, e cenoura raspada <sup>d</sup>	Maçã <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a.g</sup>	Laranja	Laranja	Laranja	Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a.g</sup>	Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
							Pera cozida <u>ou</u> em natureza	
5ª feira	AAEF Serviço de Refeição Estudantes							
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de tomate com beterraba Rancho de carnes (massa macaronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão de bico, repolho e cenoura) <sup>a</sup>	Sopa de tomate com beterraba Massa (macaronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural <sup>a</sup>	Sopa de tomate com beterraba Massa (macaronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural <sup>a</sup>	Néctar de fruta <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a.g</sup>	Dióspiro	Dióspiro	Dióspiro	Pão com chouriço, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a.g</sup>	Pescada assada no forno ao natural <u>ou</u> cozida <sup>d</sup>	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
							Maçã	
6ª feira	AAEF Serviço de Refeição Estudantes							
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de alho francês Pescada frita, arroz de tomate e salada de pepino <sup>a.d</sup>	Creme de alho francês Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de pepino <sup>d</sup>	Creme de alho francês Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de pepino <sup>d</sup>	Leite com chocolate cevada, <u>ou</u> simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a.g</sup>	Gelatina <sup>a.c.g</sup> <u>ou</u> pera	Pera	Pera	Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a.g</sup>	Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> carne de vaca cozida	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
							Maçã assada <u>ou</u> em natureza	
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de aipo <sup>l</sup> Farinha de pau de frango com couve lombarda <sup>a</sup>	Sopa de cebola Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve lombarda ao natural <sup>a</sup>	Sopa de cebola Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve lombarda ao natural <sup>a</sup>	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a.g</sup>	Laranja	Laranja	Laranja	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a.f.g</sup>	Abrótea estufada ao natural <u>ou</u> cozida <sup>d</sup>	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
							Kiwi	
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa juliana Carne de porco e batata assadas no forno, arroz branco e salada de agrião	Sopa juliana Carne de porco (sem gorduras visíveis) e batata assadas no forno, ao natural, arroz branco e salada de agrião	Sopa juliana Carne de porco (sem gorduras visíveis) e batata assadas no forno, ao natural, arroz branco e salada de agrião	Pera, maçã <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a.g</sup>	Aletria <sup>a.c.g</sup> <u>ou</u> maçã	Maçã	Maçã	Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a.g</sup>	Maruca cozida <sup>d</sup>	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
							Banana	

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 SARILHOA  
a Nutricionista José Luís Fernandes Caspica, D.ª  
Contribuinte Nº 504 650 929  
4550-743 CASTELO DE PAIVA