



Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CAATL Serviço de Releição Escolar						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Creme de curgete Hamburguer de carne de vaca grelhado, arroz de ervilhas e salada de tomate ^{a,f}	Creme de curgete Arroz de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com ervilhas ao natural e salada de tomate	Leite com cevada, chocolate, ou simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã	Pão com creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Tentáculos de pota ou pescada cozidos ^{n,d} Laranja	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
3ª feira Dia da Bengala Branca (Apoio à Deficiência Visual)	AAAF CAATL Serviço de Releição Escolar						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de brócolos Massa (esparguete) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomatada) e cenoura raspada ^{a,d}	Sopa de brócolos Massa (esparguete) de pescada ao natural e cenoura raspada ^{a,d}	logurte de aromas, natural ou leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Banana	Banana	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}	Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
4ª feira Dia da Alimentação	AAAF CAATL Serviço de Releição Escolar						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de nabiças Feijoada à transmontana (frango, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão vermelho, couve branca e cenoura) e arroz branco	Sopa de nabiças Arroz de carne de porco (sem gorduras visíveis) com couve branca e cenoura ao natural	Maçã ou leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Salada de fruta	Salada de fruta	Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Abrótea grelhada ou cozida ^d Pera cozida ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
5ª feira DM da Erradicação da Pobreza	AAAF CAATL Serviço de Releição Escolar						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Canja de galinha ^a Filete de pescada (panado) frito e salada russa (batata, feijão verde, cenoura e ovo) ^{a,c,d}	Canja de galinha ^a simples Pescada cozida com todos (batata, feijão verde, cenoura e ovo) ^{c,d}	Néctar de fruta ou leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Kiwi	Kiwi	Pão com chouriço, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada ou carne de porco cozida Maçã	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
6ª feira Dia das Missões	AAAF CAATL Serviço de Releição Escolar						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Creme de espargos Stroganoff de peru (estufado com cogumelos), massa (espirais) simples e salada de alface ^a	Creme de espargos Massa (espirais) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de alface ^a	Leite com chocolate cevada, ou simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Pera	Pera	Pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Peixe vermelho assado no forno ao natural ou cozido ^d Maçã assada ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de coentros Carapau grelhado, batata e couve-flor cozidas ^d	=	logurte de aromas, natural ou leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Laranja		Pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}	Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa juliana Frango e batata estufados, arroz branco e salada de couve roxa	Sopa juliana Frango (sem peles e gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, arroz branco e salada de couve roxa	Pera, maçã ou leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Maçã assada ou em natureza	Maçã assada ou em natureza	Pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Maruca cozida ^d Banana	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 de Louçã
SANTA MARIA DE SARDOURA

à Nutricionista Joséliga Fernandes Casaca, Dia

Inte Nº 504 650 010