



Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CATH Serviço de Refeição Especializadas			Sopa de lentilhas	Sopa de cebola	Leite com cevada, chocolate, ou simples		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Pataniscas de paloco fritas, arroz de tomate e salada de pepino ^{a,c,d}	Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de pepino ^d	Pão com creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã		Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno- almoço ou merenda da manhã	
3ª feira	AAAF CATH Serviço de Refeição Especializadas			Creme de cenoura	Creme de cenoura	logurte de aromas, natural ou leite simples		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Massa (de cotovelos) de carnes à lavrador (carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão manteiga, repolho e cenoura) ^a	Massa (de cotovelos) de carne de porco (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Banana	Banana		Pescada assada no forno ao natural ou cozida ^d	Ver pequeno- almoço ou merenda da manhã	
4ª feira	AAAF CATH Serviço de Refeição Especializadas			Sopa de agrião	Sopa de agrião	Maçã ou leite simples		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Salmão grelhado, batata ao murro e couve coração cozida ^d	Salmão grelhado, batata e couve coração cozidas ^d	Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Melão	Melão		Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado ou frango cozido	Ver pequeno- almoço ou merenda da manhã	
5ª feira DM das Nações Unidas	AAAF CATH Serviço de Refeição Especializadas			Sopa de cebola com couves-de-bruxelas	Sopa de cebola com couves-de-bruxelas	Néctar de fruta ou leite simples		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Massa (de lacinhos) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomateda) e salada de alface ^a	Massa (de lacinhos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de alface ^a	Pão com chouriço, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Mousse de chocolate ^{c,g} ou kiwi	Kiwi		Peixe vermelho grelhado ou cozido ^d	Ver pequeno- almoço ou merenda da manhã	
6ª feira	AAAF CATH Serviço de Refeição Especializadas			Creme de beterraba com grão	Creme de beterraba	Leite com chocolate cevada, ou simples		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Barrinhas de pescada no forno, arroz de cenoura e salada de tomate ^{a,c,d,g}	Arroz de pescada com cenoura ao natural e salada de tomate ^d	Pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Pera	Pera		Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno- almoço ou merenda da manhã	
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de couve galega	Sopa de couve galega	logurte de aromas, natural ou leite simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Farinha de pau de frango com couve sabóia ^a	Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve sabóia ao natural ^a	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}	Abrotea estufada ao natural ou cozida ^d	Ver pequeno- almoço ou merenda da manhã	
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa juliana	Sopa juliana	Pera, maçã ou leite simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Carne de vaca e batata assadas no forno, e couve lombarda cozida	Carne de vaca (sem gorduras visíveis) e batata assadas no forno ao natural, e couve lombarda cozida	Pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Maruca cozida ^d	Ver pequeno- almoço ou merenda da manhã	

**CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SORDOURA**

Contribuinte Nº 504 650 939
a Nutricionista Josélina Fernandes Casaca, D.ª

T. 250-743 CASTELHANO
Página 4 de 9

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.