



Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>	Creme de beringela Ovos mexidos com salsicha, arroz branco e salada de tomate <sup>c.f.g.i</sup> Maçã	Creme de beringela Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate Maçã	Leite com cevada, chocolate, ou simples Pão com creme vegetal para barrar ou simples <sup>a.g</sup>	Sopa igual ao almoço Abrótea grelhada ou cozida <sup>d</sup> Laranja	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
3ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>	Sopa de couve penca Pescada estufada, batata cozida e salada de alface <sup>d</sup> Banana	Sopa de couve penca Pescada estufada ao natural, batata cozida e salada de alface <sup>d</sup> Banana	Iogurte de aromas, natural ou leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a.f.g</sup>	Sopa igual ao almoço Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado ou carne de vaca cozida KIWI	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
4ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>	Sopa de couve-flor Stroganoff de carne de porco (estufada com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada <sup>a</sup> Laranja	Sopa de couve-flor Massa (esparguete) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada <sup>a</sup> Laranja	Maçã ou leite simples Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a.g</sup>	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho assado no forno ao natural ou cozido <sup>d</sup> Pera cozida ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
5ª feira Dia das Bruxas	AAAF Serviço de Refeição Escolar	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>	Creme de salsa Empadão (de arroz) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) gratinado no forno com queijo ralado e espinafres salteados (em azeite) <sup>a.d.g</sup> Dióspiro	Creme de salsa Arroz de pescada com espinafres ao natural <sup>d</sup> Dióspiro	Néctar de fruta ou leite simples Pão com chouriço, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a.g</sup>	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Maçã	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
6ª feira DS   Dia de Todos os Santos	AAAF Serviço de Refeição Escolar	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>	Sopa minestrone <sup>a</sup> (com massinhas) Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de frango Pera	Sopa minestrone <sup>a</sup> (com massinhas) Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural Pera	Leite com chocolate cevada, ou simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a.g</sup>	Sopa igual ao almoço Tentáculos de pota ou pescada cozidos <sup>n.d</sup> Maçã assada ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
Sábado Dia dos Fiéis Defuntos	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>	Sopa de grelos Carapau assado no forno e arroz de hortaliça (brócolos) <sup>d</sup> Laranja	Sopa de grelos Carapau assado no forno ao natural e arroz de hortaliça (brócolos) <sup>d</sup> Laranja	Iogurte de aromas, natural ou leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a.f.g</sup>	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI						
	ERPI						
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>	Sopa juliana Rojões, batata loura e macedónia de legumes (ervilhas e cenoura) cozidos Maçã assada ou em natureza	Sopa juliana Carne de porco (sem gorduras visíveis) e batata estufadas ao natural, e macedónia de legumes (ervilhas e cenoura) cozidos Maçã assada ou em natureza	Pera, maçã ou leite simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples <sup>a.g</sup>	Sopa igual ao almoço Maruca cozida <sup>d</sup> Banana	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI						
	ERPI						

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 S. JOÃO DE S. PAULO  
Contribuinte N.º 5047650-939  
1500-713 CASTELO DE S. PAULO  
Página 5 de 9