



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																																																																																											
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de repolho com feijão vermelho Paloco à Brás (com batata frita palha) e salada de tomate ^{c,d} Maçã	Sopa de repolho Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de tomate ^d Maçã	Leite com cevada, chocolate, <u>ou</u> simples Pão com creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Laranja	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã																																																																																					
	ERPI							3ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar							SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Creme de alho Bifanas de porco estufadas (em tomatada), massa (espirais) simples e cenoura raspada ^a Banana	Creme de alho Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Banana	Iogurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI			4ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar							SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de couve lombarda com grão Peixe-vermelho assado no forno, arroz branco e salada de alface ^d Pudim ^{a,c,d} <u>ou</u> laranja	Sopa de couve lombarda Peixe-vermelho assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface ^d Laranja	Maçã <u>ou</u> leite simples Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Pera cozida <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI			5ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar							SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa couve roxa Frango e batata estufados, e salada de agrião Uvas	Sopa couve roxa Frango (sem peles e gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, e salada de agrião Uvas	Néctar de fruta <u>ou</u> leite simples Pão com chouriço, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Pescada assada no forno ao natural <u>ou</u> cozida ^d Maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI			6ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar							SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Creme de alface Filete de pescada dourado no forno, arroz de tomate e salada de pepino ^d Pera	Creme de alface Filete de pescada grelhado, arroz de tomate e salada de pepino ^d Pera	Leite com chocolate cevada, <u>ou</u> simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada <u>ou</u> carne de porco cozida Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI			Sábado	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de couve coração Farinha de pau de carne de vaca com nabijas ^a Laranja	Sopa de couve coração Massa (macarrão) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com nabijas ao natural ^a Laranja	Iogurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho grelhado <u>ou</u> cozido ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI	Domingo	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa juliana Peru e batata assados no forno, arroz branco e salada de beterraba Sopa seca ^a <u>ou</u> maçã
3ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar																																																																																											
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Creme de alho Bifanas de porco estufadas (em tomatada), massa (espirais) simples e cenoura raspada ^a Banana	Creme de alho Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Banana	Iogurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã																																																																																					
	ERPI							4ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar							SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de couve lombarda com grão Peixe-vermelho assado no forno, arroz branco e salada de alface ^d Pudim ^{a,c,d} <u>ou</u> laranja	Sopa de couve lombarda Peixe-vermelho assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface ^d Laranja	Maçã <u>ou</u> leite simples Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Pera cozida <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI			5ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar							SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa couve roxa Frango e batata estufados, e salada de agrião Uvas	Sopa couve roxa Frango (sem peles e gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, e salada de agrião Uvas	Néctar de fruta <u>ou</u> leite simples Pão com chouriço, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Pescada assada no forno ao natural <u>ou</u> cozida ^d Maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI			6ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar							SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Creme de alface Filete de pescada dourado no forno, arroz de tomate e salada de pepino ^d Pera	Creme de alface Filete de pescada grelhado, arroz de tomate e salada de pepino ^d Pera	Leite com chocolate cevada, <u>ou</u> simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada <u>ou</u> carne de porco cozida Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI			Sábado	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de couve coração Farinha de pau de carne de vaca com nabijas ^a Laranja	Sopa de couve coração Massa (macarrão) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com nabijas ao natural ^a Laranja	Iogurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho grelhado <u>ou</u> cozido ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI	Domingo	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa juliana Peru e batata assados no forno, arroz branco e salada de beterraba Sopa seca ^a <u>ou</u> maçã	Sopa juliana Peru (sem peles e gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, arroz branco e salada de beterraba Maçã	Pera, maçã <u>ou</u> leite simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural <u>ou</u> cozida ^d Banana	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI													
4ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar																																																																																											
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de couve lombarda com grão Peixe-vermelho assado no forno, arroz branco e salada de alface ^d Pudim ^{a,c,d} <u>ou</u> laranja	Sopa de couve lombarda Peixe-vermelho assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface ^d Laranja	Maçã <u>ou</u> leite simples Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Pera cozida <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã																																																																																					
	ERPI							5ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar							SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa couve roxa Frango e batata estufados, e salada de agrião Uvas	Sopa couve roxa Frango (sem peles e gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, e salada de agrião Uvas	Néctar de fruta <u>ou</u> leite simples Pão com chouriço, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Pescada assada no forno ao natural <u>ou</u> cozida ^d Maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI			6ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar							SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Creme de alface Filete de pescada dourado no forno, arroz de tomate e salada de pepino ^d Pera	Creme de alface Filete de pescada grelhado, arroz de tomate e salada de pepino ^d Pera	Leite com chocolate cevada, <u>ou</u> simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada <u>ou</u> carne de porco cozida Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI			Sábado	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de couve coração Farinha de pau de carne de vaca com nabijas ^a Laranja	Sopa de couve coração Massa (macarrão) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com nabijas ao natural ^a Laranja	Iogurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho grelhado <u>ou</u> cozido ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI	Domingo	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa juliana Peru e batata assados no forno, arroz branco e salada de beterraba Sopa seca ^a <u>ou</u> maçã	Sopa juliana Peru (sem peles e gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, arroz branco e salada de beterraba Maçã	Pera, maçã <u>ou</u> leite simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural <u>ou</u> cozida ^d Banana	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI																															
5ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar																																																																																											
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa couve roxa Frango e batata estufados, e salada de agrião Uvas	Sopa couve roxa Frango (sem peles e gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, e salada de agrião Uvas	Néctar de fruta <u>ou</u> leite simples Pão com chouriço, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Pescada assada no forno ao natural <u>ou</u> cozida ^d Maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã																																																																																					
	ERPI							6ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar							SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Creme de alface Filete de pescada dourado no forno, arroz de tomate e salada de pepino ^d Pera	Creme de alface Filete de pescada grelhado, arroz de tomate e salada de pepino ^d Pera	Leite com chocolate cevada, <u>ou</u> simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada <u>ou</u> carne de porco cozida Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI			Sábado	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de couve coração Farinha de pau de carne de vaca com nabijas ^a Laranja	Sopa de couve coração Massa (macarrão) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com nabijas ao natural ^a Laranja	Iogurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho grelhado <u>ou</u> cozido ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI	Domingo	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa juliana Peru e batata assados no forno, arroz branco e salada de beterraba Sopa seca ^a <u>ou</u> maçã	Sopa juliana Peru (sem peles e gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, arroz branco e salada de beterraba Maçã	Pera, maçã <u>ou</u> leite simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural <u>ou</u> cozida ^d Banana	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI																																																	
6ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar																																																																																											
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Creme de alface Filete de pescada dourado no forno, arroz de tomate e salada de pepino ^d Pera	Creme de alface Filete de pescada grelhado, arroz de tomate e salada de pepino ^d Pera	Leite com chocolate cevada, <u>ou</u> simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada <u>ou</u> carne de porco cozida Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã																																																																																					
	ERPI							Sábado	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de couve coração Farinha de pau de carne de vaca com nabijas ^a Laranja	Sopa de couve coração Massa (macarrão) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com nabijas ao natural ^a Laranja	Iogurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho grelhado <u>ou</u> cozido ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI	Domingo	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa juliana Peru e batata assados no forno, arroz branco e salada de beterraba Sopa seca ^a <u>ou</u> maçã	Sopa juliana Peru (sem peles e gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, arroz branco e salada de beterraba Maçã	Pera, maçã <u>ou</u> leite simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural <u>ou</u> cozida ^d Banana	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI																																																																			
Sábado	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de couve coração Farinha de pau de carne de vaca com nabijas ^a Laranja	Sopa de couve coração Massa (macarrão) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com nabijas ao natural ^a Laranja	Iogurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho grelhado <u>ou</u> cozido ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã																																																																																					
	ERPI							Domingo	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa juliana Peru e batata assados no forno, arroz branco e salada de beterraba Sopa seca ^a <u>ou</u> maçã	Sopa juliana Peru (sem peles e gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, arroz branco e salada de beterraba Maçã	Pera, maçã <u>ou</u> leite simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural <u>ou</u> cozida ^d Banana	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	ERPI																																																																												
Domingo	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa juliana Peru e batata assados no forno, arroz branco e salada de beterraba Sopa seca ^a <u>ou</u> maçã	Sopa juliana Peru (sem peles e gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, arroz branco e salada de beterraba Maçã	Pera, maçã <u>ou</u> leite simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural <u>ou</u> cozida ^d Banana	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã																																																																																					
	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 de Santa Maria de Sardoara
Contribuinte Nº 507 658 939
4550145 CASAL DE EMILIA