

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF Atividade Serviço de Releção Escolares			Sopa de lentilhas	Sopa de cebola	Leite com cevada, chocolate, <u>ou</u> simples		
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Bolinhos de bacalhau fritos, arroz de tomate e salada de pepino ^{c,d}	Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de pepino ^d	Pão com creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã		Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno- almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
3ª feira	AAAF Atividade Serviço de Releção Escolares			Creme de cenoura	Creme de cenoura	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples		
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> 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 <u>ou</u> simples ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Banana	Banana		Pescada assada no forno ao natural <u>ou</u> cozida ^d	Ver pequeno- almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
4ª feira DM do Voluntariado	AAAF Atividade Serviço de Releção Escolares			Sopa de agrião	Sopa de agrião	Maçã <u>ou</u> leite simples		
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Peixe-espada grelhado, batata ao murro e couve coração cozida ^d	Peixe-espada grelhado, batata e couve coração cozidas ^d	Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Laranja	Laranja		Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> frango cozido	Ver pequeno- almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
5ª feira	AAAF Atividade Serviço de Releção Escolares			Sopa de cebola com couves-de-bruxelas	Sopa de cebola com couves-de-bruxelas	Néctar de fruta <u>ou</u> leite simples		
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Massa (de lacinhos) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomatada) e salada de alface ^a	Massa (de lacinhos) de carne de vaca ao natural e salada de alface ^a	Pão com chouriço, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Mousse de chocolate ^{c,g} <u>ou</u> kiwi	Kiwi		Peixe vermelho grelhado <u>ou</u> cozido ^d	Ver pequeno- almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
6ª feira	AAAF Atividade Serviço de Releção Escolares			Creme de beterraba com grão	Creme de beterraba	Leite com chocolate cevada, <u>ou</u> simples		
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> 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 <u>ou</u> simples ^{a,g}	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Pera	Pera		Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno- almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
Sábado Dia da Aviação Civil	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de couve galega	Sopa de couve galega	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> 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 <u>ou</u> simples ^{a,f,g}	Abrotea estufada ao natural <u>ou</u> cozida ^d	Ver pequeno- almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
Domingo Dia da Imaculada Conceição	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa juliana	Sopa juliana	Pera, maçã <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> 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 <u>ou</u> simples ^{a,g}	Maruca cozida ^d	Ver pequeno- almoço <u>ou</u> merenda da manhã	

4550-743 CASTELO DE PAIVA
CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SARDOURA
Contribuinte Nº 504 650
a Nutricionista Joséline Fernandes Casado, Dra

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.