

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira	Merenda da tarde			
2ª feira	MAE CATEL Serviço de Relação Educativa							
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a.g</sup>	Sopa de repolho com feijão vermelho  Paloco à Brás (com batata frita palha) e salada de beterraba <sup>u,d</sup>  Maçã	Sopa de repolho Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de beterraba <sup>a</sup>  Maçã	Leite com cevada, chocolate, <u>ou</u> simples Pão com creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço  Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Laranja		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI							
3ª feira	MAE CATEL Serviço de Relação Educativa							
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a.g</sup>	Creme de alho Bifanas de porco estufadas (em tomatada), massa (espirais) simples e cenoura raspada <sup>a</sup>  Banana	Creme de alho Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada <sup>a</sup>  Banana	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,f,g</sup>	Sopa igual ao almoço Pescada assada no forno ao natural <u>ou</u> cozida <sup>d</sup>  Kiwi		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI							
4ª feira	MAE CATEL Serviço de Relação Educativa							
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a.g</sup>	Sopa de couve roxa com grão Peixe-vermelho assado no forno, arroz branco e salada de agrião <sup>d</sup>  Laranja	Sopa de couve roxa Peixe-vermelho assado no forno ao natural, arroz branco e salada de agrião <sup>d</sup>  Laranja	Maçã <u>ou</u> leite simples Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>	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 Almoço de Natal	MAE CATEL Serviço de Relação Educativa							
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a.g</sup>	Sopa couve lombarda Peru e batata assados no forno, arroz branco, e salada de alface Doce tradicional da quadra natalícia <sup>a,c,g</sup> <u>ou</u> fruta	Sopa couve lombarda Peru (sem peles e gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, arroz branco e salada de alface Fruta	Néctar de fruta <u>ou</u> leite simples Pão com chouriço, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço  Maruca cozida <sup>d</sup> Maçã		Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI							
6ª feira	MAE CATEL Serviço de Relação Educativa							
	SAU CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a,g</sup>	Creme de alface Filete de pescada (panado) frito, arroz de tomate e salada de pepino <sup>a,c,d,g</sup>  Pera	Creme de alface Filete de pescada grelhado, arroz de tomate e salada de pepino <sup>d</sup>  Pera	Leite com chocolate cevada, <u>ou</u> simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>	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 <sup>a,g</sup>	Sopa de couve coração Farinha de pau de carne de vaca com nabiças <sup>a</sup>  Laranja	Sopa de couve coração Massa (macarrão) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com nabiças ao natural <sup>a</sup>  Laranja	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,f,g</sup>	Sopa igual ao almoço  Abrótea estufada ao natural <u>ou</u> cozida <sup>d</sup> 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 <sup>a,g</sup>	Sopa juliana Arroz de frango e salada de tomate Sopa seca <sup>a</sup> <u>ou</u> maçã	Sopa juliana Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate Maçã	Pera, maçã <u>ou</u> leite simples Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço  Peixe vermelho grelhado <u>ou</u> cozido <sup>d</sup> 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.

4550-743-2024  
CENTRO DE MERENDA DA  
SANTA MARIA DE SANTO  
Contribuinte Nº 15471/2024  
A Nutricionista Jusselma Fernandes Casaca, D.ª