



Semana de 15 a 21 de setembro de 2025

Dia		Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CATL Serviço de Relação Escolar		Creme de brócolos Feijoada à moda do Porto (frango, carne de vaca, dobrada, carne de porco e chouriço, feijão branco e cenoura) e arroz branco	Creme de brócolos Arroz de carne de porco (sem gorduras visíveis) com couve-flor e cenoura ao natural	Leite com cevada, chocolate, <u>ou</u> simples	Sopa igual ao almoço	
	SAO CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Maçã	Maçã	Pão com creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Abrótea grelhada <u>ou</u> cozida ^d	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}				Laranja	
3ª feira Dia de Sta. Eufémia e dos Padrastos	AAAF CATL Serviço de Relação Escolar		Sopa de couve sabóia Pescada assada no forno, batata corada e couve-flor cozida ^d	Sopa de couve sabóia Pescada assada no forno ao natural, batata e couve-flor cozidas ^d	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço	
	SAO CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Banana	Banana	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,f,g}	Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}				Kiwi	
4ª feira	AAAF CATL Serviço de Relação Escolar		Caldo verde (com chouriço de carnes) Massa (de cotovelos) de frango com ervilhas e cenoura ^a	Caldo verde (sem enchidos) Massa (de cotovelos) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com ervilhas e cenoura ao natural ^a	Maçã <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço	
	SAO CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Laranja	Laranja	Pão com marmelada, compota de fruta, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Peixe vermelho assado no forno ao natural <u>ou</u> cozido ^d	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}				Pera cozida <u>ou</u> em natureza	
5ª feira	AAAF CATL Serviço de Relação Escolar		Creme de abóbora com massinhas ^a Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde <u>ou</u> azeite ^{c,d}	Creme de abóbora com massinhas ^a Pescada cozida com todos (batata, couves-de-bruxelas, cenoura e ovo) ^{c,d}	Néctar de fruta <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço	
	SAO CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Melancia	Melancia	Pão com chouriço, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> frango cozido	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}				Maçã	
6ª feira Dia dos Piratas	AAAF CATL Serviço de Relação Escolar		Sopa de nabos Entrecosto de porco grelhado, feijão preto, arroz branco e salada de alface	Sopa de nabos Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de alface	Leite com chocolate cevada, <u>ou</u> simples	Sopa igual ao almoço	
	SAO CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Pera	Pera	Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Tentáculos de pota <u>ou</u> pescada cozidos ^{c,d}	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}				Maçã assada <u>ou</u> em natureza	
Sábado	SAO CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de couve branca Carapau frito (de cebolada), batata e feijão verde cozidos ^d	Sopa de couve branca Carapau grelhado, batata e feijão verde cozidos ^d	logurte de aromas, natural <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Laranja	Laranja	Pão com fiambre, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,f,g}	Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Domingo	SAO CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa juliana Frango e batata estufados, e salada de tomate ^g	Sopa juliana Frango (sem peles e gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, e salada de tomate	Pera, maçã <u>ou</u> leite simples	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Pão com queijo, creme vegetal para barrar <u>ou</u> simples ^{a,g}	Maruca cozida ^d Banana	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã

CENTRO SOCIAL

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 SARDOURA
Contribua para o bem da comunidade
4550-743 CASTELO DE PAIVA