

Semana de 08 a 14 de dezembro de 2025

Dia	Resposta Social	Pequeno-almôço		Almoço		Merenda da tarde		Jantar		Ceia	
		Merenda da manhã		Dieta geral		Dieta ligeira					
2ª feira	Dia da Imaculada Conceição	AAAF CATL Serviço de Relevo de Escalões	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	Sopa de espinafres Paloco é Gomes de Sá e salada de alface <sup>c,d</sup> Maçã	Sopa de espinafres Pescada à Gomes de Sá ao natural e salada de alface <sup>c,d</sup> Maçã	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Laranja			
3ª feira		AAAF CATL Serviço de Relevo de Escalões	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	Creme de favas Arroz de aves gratinado no forno com queijo ralado e salada de tomate <sup>a,g</sup> Banana	Creme de cebola Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate Banana	Iogurte de aromas Pão com fiambre <sup>a,f,g</sup>	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho grelhado ou cozido <sup>d</sup> Kiwi			
4ª feira	Dia da Declaração Universal dos Direitos Humanos	AAAF CATL Serviço de Relevo de Escalões	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	Sopa de couve coração Abrótea estufada com molho de marisco (amêijoa), puré de batata e cenoura raspada <sup>b,d,g</sup> Mousse de chocolate <sup>c,g</sup> ou laranja	Sopa de couve coração Abrótea e batata estufadas ao natural, e cenoura raspada <sup>d</sup> Laranja	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta <sup>a</sup>	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Pera cozida ou em natureza			
5ª feira		AAAF CATL Serviço de Relevo de Escalões	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	Sopa de tomate com beterraba Rancho de carnes (massa macarronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão de bico, repolho e cenoura) <sup>a</sup> Kiwi	Sopa de tomate com beterraba Massa (macarronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural <sup>a</sup> Kiwi	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural ou cozida <sup>d</sup> Maçã			
6ª feira		AAAF CATL Serviço de Relevo de Escalões	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	Creme de alho francês Filete de pescada (panado) frito, arroz de tomate e salada de pepino <sup>a,c,d,g</sup> Pera	Creme de alho francês Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de pepino <sup>d</sup> Pera	Leite (com chocolate) Pão com queijo <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado ou carne de vaca cozida Maçã assada ou em natureza			
Sábado		SAD CD	ERPI	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	Sopa de aipo <sup>i</sup> Massa (macarrão) de frango com couve lombarda ao natural <sup>a</sup> Laranja	Sopa de cebola Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve lombarda ao natural <sup>a</sup> Laranja	Iogurte de aromas Pão com fiambre <sup>a,f,g</sup>	Sopa igual ao almoço Pescada assada no forno ao natural ou cozida <sup>d</sup> Kiwi			
Domingo		SAD CD	ERPI	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	Sopa juliana Carne de porco e batata assadas no forno, arroz branco e salada de agrião Maçã assada ou em natureza	Sopa juliana Carne de porco (sem gorduras visíveis) e batata assadas no forno, ao natural, arroz branco e salada de agrião Maçã assada ou em natureza	Fruta (pera) Pão com queijo <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Maruca cozida <sup>d</sup> Banana			

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.

a Nutricionista Joselina Fernandes Casaca, Dra