

Semana de 08 a 14 de dezembro de 2025							
Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira Dia da Imaculada Conceição	AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolares		Sopa de espinafres Paloco é Gomes de Sá e salada de alface ^{c,d} Maça	Sopa de espinafres Pescada à Gomes de Sá ao natural e salada de alface ^{c,d} Maça	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}				Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Laranja	
	ERPI						Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
3ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolares		Creme de favas Arroz de aves gratinado no forno com queijo ralado e salada de tomate ^{a,g} Banana	Creme de cebola Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate Banana	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}				Sopa igual ao almoço Peixe vermelho grelhado <u>ou</u> cozido ^d Kiwi	
	ERPI						Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
4ª feira Dia da Declaração Universal dos Direitos Humanos	AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolares		Sopa de couve coração Abrótea estufada com molho de marisco (amêijoas), puré de batata e cenoura raspada ^{b,d,g} Mousse de chocolate ^{c,g} <u>ou</u> laranja	Sopa de couve coração Abrótea e batata estufadas ao natural, e cenoura raspada ^d Laranja	Fruta (maça) Pão com marmelada, compota de fruta ^a		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}				Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Pera cozida <u>ou</u> em natureza	
	ERPI						Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
5ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolares		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) ^a Kiwi	Sopa de tomate com beterraba Massa (macarronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a Kiwi	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}				Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural <u>ou</u> cozida ^d Maça	
	ERPI						Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
6ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolares		Creme de alho francês Filete de pescada (panado) frito, arroz de tomate e salada de pepino ^{a,c,d,g} Pera	Creme de alho francês Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de pepino ^d Pera	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a,g}		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}				Sopa igual ao almoço Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> carne de vaca cozida Maça assada <u>ou</u> em natureza	
	ERPI						Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de aipo ^j Massa (macarrão) de frango com couve lombarda ao natural ^a Laranja	Sopa de cebola Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve lombarda ao natural ^a Laranja	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Pescada assada no forno ao natural <u>ou</u> cozida ^d Kiwi	
	ERPI						Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Domingo	SAD CD		Sopa juliana Carne de porco e batata assadas no forno, arroz branco e salada de agrião Maça assada <u>ou</u> em natureza	Sopa juliana Carne de porco (sem gorduras visíveis) e batata assadas no forno, ao natural, arroz branco e salada de agrião Maça assada <u>ou</u> em natureza	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d Banana	
	ERPI	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}					Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã

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