

Semana de 15 a 21 de dezembro de 2025

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Creme de curgete Massa (esparguete) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomatalada) e cenoura raspada ^{a,d} Maçã	Creme de curgete Massa (esparguete) de pescada ao natural Maçã	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 Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Laranja	
	ERPI						Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
3ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Sopa de brócolos Feijoada à transmontana (carne de vaca e de porco, chouriços e presunto, feijão vermelho, couve branca e cenoura) e arroz branco Banana	Sopa de brócolos Arroz de carne de porco (sem gorduras visíveis) com couve branca e cenoura ao natural Banana	Iogurte 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 Tentáculos de pota <u>ou</u> pescada cozidos ^{n,d} Kiwi	
	ERPI						Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
4ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Canja de galinha ^a Rissóis de peixe fritos e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{a,c,d} Laranja	Canja de galinha ^a simples Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{c,d} Laranja	Fruta (maçã) 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 Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada <u>ou</u> carne de porco cozida Pera cozida <u>ou</u> em natureza	
	ERPI						Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
5ª feira Almoço de Natal	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Sopa de couve penca Peru e batata assados no forno, arroz branco, e salada de alface Doce tradicional da quadra natalícia ^{a,c,g} <u>ou</u> fruta	Sopa de couve penca Peru (sem peles e gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, arroz branco e salada de alface Fruta	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 grelhada <u>ou</u> cozida ^d Maçã	
	ERPI						Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
6ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Sopa de alho francês Carapau grelhado, batata e couve-flor cozidas ^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 Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Maçã 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 nabiças Stroganoff de carne de porco (estufada com cogumelos), massa (espirais) simples e salada de tomate ^a Laranja	Sopa de nabiças Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate ^a Laranja	Iogurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}		
	ERPI					Sopa igual ao almoço Peixe vermelho assado no forno ao natural <u>ou</u> cozido ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa juliana Arroz de frango e salada de couve roxa Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Sopa juliana Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de couve roxa Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a,g}		
	ERPI					Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d Banana	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