



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 Relevo de Escalões	SAD CD	ERPI	Creme de curgete Massa (esparguete) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomatada) 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}	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Laranja	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
				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}		
3ª feira	AAAF CATL Serviço de Relevo de Escalões	SAD CD	ERPI	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	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	Sopa igual ao almoço Tentáculos de pota ou pescada cozidos ^{n/d} Kiwi
				Sopa de couve penca Peru e batata assados no forno, arroz branco, e salada de alface Doce tradicional da quadra natalícia ^{a,c,g} ou 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}	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
4ª feira	AAAF CATL Serviço de Relevo de Escalões	SAD CD	ERPI	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Sopa de alho francês Carapau grelhado, batata e couve-flor cozidas ^d Pera	=	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Abrótea grelhada ou cozida ^d Maçã
				Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou 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	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Maçã assada ou em natureza	
5ª feira	AAAF CATL Serviço de Relevo de Escalões	SAD CD	ERPI	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Sopa de alho francês Carapau grelhado, batata e couve-flor cozidas ^d Pera	=	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a,g}	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
				Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou 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	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho assado no forno ao natural ou cozido ^d Kiwi	
Sábado	SAD CD	ERPI	ERPI	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Sopa juliana Arroz de frango e salada de couve roxa Maçã assada ou em natureza	Sopa juliana Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de couve roxa Maçã assada ou em natureza	Iogurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
				Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Sopa juliana Arroz de frango e salada de couve roxa Maçã assada ou em natureza	Sopa juliana Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de couve roxa Maçã assada ou em natureza	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a,g}	
Domingo	SAD CD	ERPI	ERPI	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Sopa juliana Arroz de frango e salada de couve roxa Maçã assada ou em natureza	Sopa juliana Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de couve roxa Maçã assada ou em natureza	Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d Banana	Ver pequeno-almoço ou 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