

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		Sopa de lentilhas	Sopa de cebola			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Salmão grelhado, batata ao murro e couves-de-bruxelas cozidas ^d	Salmão grelhado, batata e couves-de-bruxelas cozidas ^d	Leite (com cevada)	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã	Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> frango cozido	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
						Laranja/tangerina	
3ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Creme de beterraba	Creme de beterraba			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Massa (de cotovelos) de carnes à lavrador (carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão vermelho, repolho e cenoura) ^a	Massa (de cotovelos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a	logurte de aromas	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Banana	Banana	Pão com fiambre ^{a,f,g}	Abroítea estufada ao natural <u>ou</u> cozida ^d	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
						Kiwi	
4ª feira Dia de Consoa de Natal	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Sopa de couve penca	Sopa de couve penca			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Bacalhau assado no forno e arroz de hortaliça (couve tronchuda) ^d	Pescada assada no forno ao natural e arroz de hortaliça (couve penca e cenoura) ^d	Fruta (maçã)	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Doces tradicionais da quadra natalícia ^{a,c,g} <u>e/ou</u> fruta	Fruta	Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Bacalhau (ou pescada), batata e couve penca cozidos ^d	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
						Doces tradicionais da quadra natalícia <u>e/ou</u> fruta ^a	
5ª feira Dia de Natal	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Creme de cenoura	Crem de cenoura			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Anho e batata assados no forno, arroz branco e salada de alface	Anho (sem gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, arroz branco e salada de alface	Néctar de fruta	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Doces tradicionais da quadra natalícia ^{a,c,g} <u>e/ou</u> fruta	Fruta	Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Farrapo velho ^d	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
						Doces tradicionais da quadra natalícia <u>e/ou</u> fruta ^{a,c,g}	
6ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Sopa de agrião	Sopa de agrião			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Barrinhas de pescada no forno, arroz de cenoura e salada de tomate ^{a,c,d,g}	Pescada grelhada, arroz de cenoura e salada de tomate ^d	Leite (com chocolate)	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Pera	Pera	Pão com queijo ^{a,g}	Carne de vaca (sem gorduras visíveis) Cozida	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
						Maçã assada <u>ou</u> em natureza	
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de cebola	Sopa de cebola		Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Massa (macarrão) de frango com couve sabóia ^a	Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve sabóia ao natural ^a	logurte de aromas	Pescada assada no forno ao natural <u>ou</u> cozida ^d	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
			Laranja	Laranja	Pão com fiambre ^{a,f,g}	Kiwi	
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa juliana	Sopa juliana		Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Cozido à Portuguesa (frango, carne de vaca e de porco, morcela, batata, couve lombarda e cenoura) e arroz branco	Cozido à Portuguesa simples (frango e carne de vaca, sem peles e gorduras visíveis, batata, couve lombarda e cenoura) e arroz branco	Fruta (pera)	Maruca cozida ^d	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
			Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Pão com queijo ^{a,g}	Banana	