

Semana de 29 de dezembro de 2025 a 04 de janeiro de 2026

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF C.A.T.L. Serviço de Refeição Escolares		Creme de beringela Empadão (de arroz) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) gratinado no forno com queijo ralado e salada de couve roxa <sup>a,d,g</sup> Maçã	Creme de beringela Arroz de pescada ao natural e salada de couve roxa <sup>d</sup> Maçã	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Laranja	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>					
	ERPI						
3ª feira	AAAF C.A.T.L. Serviço de Refeição Escolares		Sopa de couve branca Stroganoff de carne de porco (estufada com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada <sup>a</sup> Banana	Sopa de couve branca Massa (esparguete) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada <sup>a</sup> Banana	logurte de aromas Pão com fiambre <sup>a,f,g</sup>	Sopa igual ao almoço Abrótea grelhada ou cozida <sup>d</sup> Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>					
	ERPI						
4ª feira Dia de Consoa de Ano Novo	AAAF C.A.T.L. Serviço de Refeição Escolares		Sopa de couve penca Bacalhau assado no forno e arroz de hortaliça (couve troncuda) <sup>d</sup> Doces tradicionais da quadra natalícia <sup>a,c,g</sup> e/ou fruta	Sopa de couve penca Pescada assada no forno ao natural e arroz de hortaliça (couve penca e cenoura) <sup>d</sup> Fruta	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta <sup>a</sup>	Sopa igual ao almoço Bacalhau (ou pescada), batata e couve penca cozidos <sup>d</sup> Doces tradicionais da quadra natalícia e/ou fruta <sup>a,c,g</sup>	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>					
	ERPI						
5ª feira Dia de Ano Novo e DM da Paz	AAAF C.A.T.L. Serviço de Refeição Escolares		Creme de alho francês Carne de porco e batata assadas no forno, arroz branco e salada de alface Doces tradicionais da quadra natalícia <sup>a,c,g</sup> e/ou fruta	Creme de alho francês Carne de porco (sem gorduras visíveis) e batata assadas no forno ao natural, arroz branco e salada de alface Fruta	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Farrapo velho <sup>d</sup> Doces tradicionais da quadra natalícia e/ou fruta <sup>a,c,g</sup>	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>					
	ERPI						
6ª feira	AAAF C.A.T.L. Serviço de Refeição Escolares		Sopa <i>minestrone</i> <sup>a</sup> (com massinhas) Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de frango Pera	Sopa <i>minestrone</i> <sup>a</sup> (com massinhas) Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural Pera	Leite (com chocolate) Pão com queijo <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Tentáculos de pota ou pescada cozidos <sup>n,d</sup> Maçã assada ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>					
	ERPI						
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	Sopa de grelos Carapau assado no forno e arroz alegre (ervilhas e cenoura) <sup>d</sup> Laranja	Sopa de grelos Carapau assado no forno ao natural e arroz alegre (ervilhas e cenoura) <sup>d</sup> Laranja	logurte de aromas Pão com fiambre <sup>a,f,g</sup>	Sopa igual ao almoço Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado ou carne de vaca cozida Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI						
Domingo Dia do Braille	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	Sopa juliana Coelho e batata estufados, e brócolos cozidos Maçã assada ou em natureza	Sopa juliana Coelho (sem gorduras visíveis) estufada ao natural, batata e brócolos cozidos Maçã assada ou em natureza	Fruta (pera) Pão com queijo <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Maruca cozida <sup>d</sup> Banana	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI						

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