



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		Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	AAAF C ATL Serviço de Relação com Idosos ERPI SAD CD	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				
3ª feira		Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	AAAF C ATL Serviço de Relação com Idosos ERPI SAD CD	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	Iogurte de aromas Pão com fiambre <sup>a,f,g</sup>	Sopa igual ao almoço Abrótea grelhada ou cozida Kiwi				Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
4ª feira		Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	AAAF C ATL Serviço de Relação com Idosos ERPI SAD CD	Sopa de couve penca Bacalhau assado no forno e arroz de hortaliça (couve tronchuda) <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
5ª feira		Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	AAAF C ATL Serviço de Relação com Idosos ERPI SAD CD	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
6ª feira		Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	AAAF C ATL Serviço de Relação com Idosos ERPI SAD CD	Sopa minestrone <sup>a</sup> (com massinhas) Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de frango Pera	Sopa minestrone <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
Sábado		Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	SAD CD ERPI	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	Iogurte 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
Domingo	Dia do Braille	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	ERPI SAD CD	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

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