

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Cela
		Merenda da manhã		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeições Escolares			Creme de brócolos	Creme de brócolos			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Stroganoff de carne de vaca (estufada com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada ^a	Massa (esparguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã		Peixe vermelho assado no forno <u>ou</u> cozido ^d	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
3ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeições Escolares			Sopa de couve sabóia	Sopa de couve sabóia			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde <u>ou</u> azeite ^{c,d}	Pescada cozida com todos (batata, couves-de-bruxelas, cenoura e ovo) ^{c,d}	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Banana	Banana		Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> frango cozido	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
4ª feira Dia da Terra	AAAF CATL Serviço de Refeições Escolares			Caldo verde (com chouriço de carnes)	Caldo verde (sem enchidos)			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Entrecosto de porco grelhado, feijão preto, arroz branco e salada de alface	Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de alface	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Laranja	Laranja		Abrótea grelhada <u>ou</u> cozida ^d	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
5ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeições Escolares			Creme de abóbora com massinhas ^a	Creme de abóbora com massinhas ^a			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Solha e batata assadas no forno com broa, e couve-flor cozida ^{a,d}	Solha e batata assadas no forno ao natural, e couve-flor cozida ^d	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Kiwi	Kiwi		Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
6ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeições Escolares			Sopa de nabos	Sopa de nabos			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Massa (de cotovelos) de frango com ervilhas e cenoura ^a	Massa (de cotovelos) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com ervilhas e cenoura ao natural ^a	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Pera	Pera		Tentáculos de pota <u>ou</u> pescada cozidos ^{dd}	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
Sábado, 25 de abril Dia da Liberdade	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de couve branca	Sopa de couve branca	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Carapau frito (de cebolada), batata e feijão verde cozidos ^d	Carapau grelhado, batata e feijão verde cozidos ^d		Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa juliana	Sopa juliana	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço		
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Carne de vaca e batata estufadas, arroz de cenoura e salada de tomate ^g	Carne de vaca (sem gorduras visíveis) e batata estufadas ao natural, arroz de cenoura e salada de tomate		Maruca cozida ^d		

Ver pequeno-almoço
ou merenda da manhã
Contribuinte Nº 504.960.959
4550-743 CASTELO DE RAIVA
a Nutricionista J. Iselina Fernandes Casaca, D.ª

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.