

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeições Escolares			Sopa de espinafres	Sopa de espinafres	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Laranja	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Paloco à Gomes de Sá e salada de alface ^{c,d}	Pescada à Gomes de Sá ao natural e salada de alface ^{c,d}	Maçã			
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Maçã					
3ª feira Dia do Sorriso	AAAF CATL Serviço de Refeições Escolares			Creme de favas	Creme de cebola	Iogurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho grelhado ou cozido ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Arroz de aves gratinado no forno com queijo ralado e salada de tomate ^{a,g}	Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate	Banana			
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Banana					
4ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeições Escolares			Sopa de couve coração	Sopa de couve coração	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Pera cozida ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Abrótea estufada com molho de marisco (amêijoas), puré de batata e cenoura raspada ^{b,d,g}	Abrótea e batata estufadas ao natural, e cenoura raspada ^d	Laranja			
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Mousse de chocolate ^{c,g} ou laranja					
5ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeições Escolares			Sopa de couve roxa	Sopa de couve roxa	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Pescada assada no forno ao natural ou cozida ^d Maçã	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Rancho de carnes (massa macarronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão de bico, repolho e cenoura) ^a	Massa (macarronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a	Kiwi			
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Kiwi					
6ª feira, 01 de maio Dia do Trabalhador	AAAF CATL Serviço de Refeições Escolares			Creme de alho francês	Creme de alho francês	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado ou carne de vaca cozida Maçã assada ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Filete de pescada (panado) frito, arroz de tomate e salada de pepino ^{a,c,d,g}	Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de pepino ^d	Pera			
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Pera					
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de beterraba	Sopa de beterraba	Iogurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural ou cozida ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Massa (macarrão) de frango com couve lombarda ao natural ^a Laranja	Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve lombarda ao natural ^a Laranja				
Domingo Dia da Mãe	SAD CD		Sopa juliana	Sopa juliana	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d Banana	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
	ERPI	Loito, oovada, oafó, tisana/infusão, limonada ou refresco	Carne de porco e batata assadas no forno, arroz branco e salada de agrião Maçã assada ou em natureza	Carne de porco (sem gorduras visíveis) e batata assadas no forno, ao natural, arroz branco e salada de agrião Maçã assada ou em natureza				

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.

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SARDÓURA
Contribuinte Nº 504 650 939
a Nutricionista Joséline Fernandes Casaca, D.ª
4550-743 CASTELO DE PAÇOS