

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Cela
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeições Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	Creme de curgete Bife de peru grelhado, arroz de cenoura e salada de alface <sup>a,f</sup> Maçã	Creme de curgete Bife de peru (sem gorduras visíveis) grelhado, arroz de cenoura e salada de alface Maçã	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Tentáculos de pota ou pescada cozidos <sup>u,d</sup> Laranja	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI						
3ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeições Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	Sopa de brócolos Massa (esparguete) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomatada) e cenoura raspada <sup>a,d</sup> Banana	Sopa de brócolos Massa (esparguete) de pescada ao natural e cenoura raspada <sup>a,d</sup> Banana	logurte de aromas Pão com fiambre <sup>a,f,g</sup>	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI						
4ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeições Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	Canja de galinha <sup>a</sup> Feijoada à transmontana (carne de vaca e de porco, chouriços e presunto, feijão vermelho, couve branca e cenoura) e arroz branco Laranja	Canja de galinha <sup>a</sup> simples Arroz de carne de porco (sem gorduras visíveis) com couve branca e cenoura ao natural Laranja	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta <sup>a</sup>	Sopa igual ao almoço Abrótea grelhada ou cozida <sup>d</sup> Pera cozida ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI						
5ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeições Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	Creme de feijão verde Calamares (anéis de lula panados) fritos e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo) <sup>a,c,d</sup> Kiwi	Creme de feijão verde Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo) <sup>c,d</sup> Kiwi	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Maçã	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI						
6ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeições Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	Sopa de nabiças Stroganoff de carne de porco (estufada com cogumelos), massa (espirais) simples e salada de tomate <sup>a</sup> Pera	Sopa de nabiças Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate <sup>a</sup> Pera	Leite (com chocolate) Pão com queijo <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho assado no forno ao natural ou cozido <sup>d</sup> Maçã assada ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI						
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a,g</sup>	Sopa de coentros Carapau grelhado, batata e couve-flor cozidas <sup>d</sup> Laranja	=	logurte de aromas Pão com fiambre <sup>a,f,g</sup>	Sopa igual ao almoço Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada ou carne de porco cozida Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI						
Domingo	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, arroz branco e salada de couve roxa Aletria <sup>a,c,g</sup> ou maçã	Sopa juliana Coeirão (sem gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, e salada de couve roxa Maçã	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.

