

Dia	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Cela
	Resposta Social	Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de agrião Pataniscas de paloco fritas, arroz de tomate e salada de alface ^{a,c,d} Maçã	Sopa de agrião Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de alface ^d Maçã	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> frango cozido Laranja/tangerina	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
3ª feira Dia do Enfermeiro	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolar	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Creme de beterraba Massa (de cotovelos) de carnes à lavrador (carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão branco, repolho e cenoura) ^a Banana	Creme de beterraba Massa (de cotovelos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a Banana	Iogurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Abrotea estufada ao natural <u>ou</u> cozida ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
4ª feira Dia de N.ª Sra. de Fátima	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolar	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de couve galega Salmão grelhado, batata ao murro e couves-de-bruxelas cozidas ^d Pudim ^{a,c,g} <u>ou</u> laranja	Sopa de couve galega Salmão grelhado, batata e couves-de-bruxelas cozidas ^d Laranja	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Pera cozida <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
5ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolar	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de lentilhas Massa (de lacinhos) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomatada) e salada de pepino ^a Kiwi	Sopa de cebola Massa (de lacinhos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de pepino ^a Kiwi	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho grelhado <u>ou</u> cozido ^d Maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
6ª feira Dia da Família	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolar	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Creme de cenoura Barrinhas de pescada no forno, arroz branco e salada de tomate ^{a,c,d,g} Pera	Creme de cenoura Pescada grelhada, arroz branco e salada de tomate ^d Pera	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD						
	ERPI						
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa de cebola Massa (macarrão) de frango com couve sabóia ^a Laranja	Sopa de cebola Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve sabóia ao natural ^a Laranja	Iogurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Pescada assada no forno ao natural <u>ou</u> cozida ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI						
	ERPI						
Domingo Dia das Telecomunicações	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa juliana Cozido à Portuguesa (frango, carne de vaca e de porco, morcela, batata, couve lombarda e cenoura) e arroz branco Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Sopa juliana Cozido à Portuguesa simples (frango e carne de vaca, sem peles e gorduras visíveis, batata, couve lombarda e cenoura) e arroz branco Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d Banana	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI						
	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. Contribua, Não chiste! José Maria Fernandes Casaca, Dra

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SARDOURA

4550-743 CASTELO DE PAIVA