

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia	
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira				
2ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição para Escolares			Creme de beringela	Creme de beringela			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Ovos mexidos com salsicha, arroz de cenoura e salada de alface ^{c,f,g,i}	Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) com cenoura ao natural e salada de alface	Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) com cenoura ao natural e salada de alface	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Abrótea grelhada <u>ou</u> cozida ^d Laranja	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã	Maçã			
3ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição para Escolares			Sopa de couve branca	Sopa de couve branca			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Raia frita (de cebolada), puré de batata e salada de tomate ^d	Raia estufada ao natural, batata cozida e salada de alface ^d	Raia estufada ao natural, batata cozida e salada de alface ^d	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> carne de vaca cozida Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Banana	Banana	Banana			
4ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição para Escolares			Sopa de couve-flor	Sopa de couve-flor			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Stroganoff de frango (estufado com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada ^a	Massa (esparguete) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a	Massa (esparguete) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho assado no forno ao natural <u>ou</u> cozido ^d Pera cozida <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Laranja	Laranja	Laranja			
5ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição para Escolares			Creme de grão	Creme de cebola			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Empadão (de arroz) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) gratinado no forno com queijo ralado e salada de couve roxa ^{a,d,g}	Arroz de pescada ao natural e salada de couve roxa ^d	Arroz de pescada ao natural e salada de couve roxa ^d	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Kiwi	Kiwi	Kiwi			
6ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição para Escolares			Sopa <i>minestrone</i> ^a (com massinhas)	Sopa <i>minestrone</i> ^a (com massinhas)			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carnes (carne de vaca e porco)	Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural	Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Tentáculos de pota <u>ou</u> pescada cozidos ^{n/d} Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Pera	Pera	Pera			
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de grelos	Sopa de grelos	Sopa de grelos	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Carapau assado no forno e arroz alegre (ervilhas e cenoura) ^d	Carapau assado no forno ao natural e arroz alegre (ervilhas e cenoura) ^d	Carapau assado no forno ao natural e arroz alegre (ervilhas e cenoura) ^d			
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa juliana	Sopa juliana	Sopa juliana	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	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Rojões, batata loura, arroz branco e brócolos cozidos	Carne de porco (sem gorduras visíveis) estufada ao natural, batata e brócolos cozidos	Carne de porco (sem gorduras visíveis) estufada ao natural, batata e brócolos cozidos			

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.