



Dia	Relação Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira DM da Criança	AACF CATE Serviço de Refeição Escolar		Creme de brócolos Massa (esparguete) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomatada) e cenoura raspada <sup>a</sup> Mousse de chocolate <sup>c.g</sup> ou maçã	Creme de brócolos Massa (esparguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada <sup>a</sup> Maçã	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar <sup>a.g</sup>	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho assado no forno ao natural ou cozido <sup>d</sup> Laranja	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>					
	ERPI						
3ª feira Dia da União Portuguesa	AACF CATE Serviço de Refeição Escolar		Sopa de couve sabóia Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde ou azeite <sup>c.d</sup> Banana	Sopa de couve sabóia Pescada cozida com todos (batata, couves-de-bruxelas, cenoura e ovo) <sup>c.d</sup> Banana	logurte de aromas Pão com fiambre <sup>a.f.g</sup>	Sopa igual ao almoço Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado ou frango cozido Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>					
	ERPI						
4ª feira	AACF CATE Serviço de Refeição Escolar		Caldo verde (com chouriço de carnes) Fêvera de porco e salsicha grelhados, feijão preto, arroz branco e salada de alface <sup>f.g.i</sup> Laranja	Caldo verde (sem enchidos) Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de alface Laranja	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta <sup>a</sup>	Sopa igual ao almoço Abrotea grelhada ou cozida <sup>d</sup> Pera cozida ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>					
	ERPI						
5ª feira Di das Crianças Inocentes Vítimas de Agressão e Dia do Corpo de Deus	AACF CATE Serviço de Refeição Escolar		Creme de abóbora com massinhas <sup>a</sup> Pescada e batata assadas no forno e couve-flor cozida <sup>d</sup> Melão	Creme de abóbora com massinhas <sup>a</sup> Pescada e batata assadas no forno ao natural, e couve-flor cozida <sup>d</sup> Melão	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
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>					
	ERPI						
6ª feira DM do Ambiente	AACF CATE Serviço de Refeição Escolar		Sopa de nabos Massa (de cotovelos) de frango com ervilhas e cenoura <sup>a</sup> Pera	Sopa de nabos Massa (de cotovelos) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com ervilhas e cenoura ao natural <sup>a</sup> Pera	Leite (com chocolate) Pão com queijo <sup>a.g</sup>	Sopa igual ao almoço Tentáculos de pota ou pescada cozidos <sup>d</sup> Maçã assada ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>					
	ERPI						
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>	Sopa de couve branca Carapau frito (de cebolada), batata e feijão verde cozidos <sup>d</sup> Laranja	Sopa de couve branca Carapau grelhado, batata e feijão verde cozidos <sup>d</sup> Laranja	logurte de aromas Pão com fiambre <sup>a.f.g</sup>	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) 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 Carne de vaca estufada com cogumelos, arroz branco e salada de tomate <sup>d</sup> Maçã assada ou em natureza	Sopa juliana Carne de vaca (sem gorduras visíveis) estufada ao natural, arroz branco e salada de tomate Maçã assada ou em natureza	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.

CENTRO SOCIAL  
SANTA MARIA DE SARDOURA  
C.a Nutricionista Joséline Fernandes Casaca, Dra  
4550-743 CASTEL DE RUYA