



Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira Dia dos Oceanos	AAAF CATH Serviço de Refeição Escolar	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Sopa de espinafres Paloco à Espanhola e salada de alface ^d Maçã	Sopa de espinafres Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de alface ^d Maçã	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							
	ERPI							
3ª feira	AAAF CATH Serviço de Refeição Escolar	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Creme de favas Frango assado no forno, arroz branco e salada de tomate ^{a.g} Banana	Frango (sem peles e gorduras visíveis) assado no forno ao natural, arroz branco e salada de tomate Banana	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							
	ERPI							
4ª feira Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades	AAAF CATH Serviço de Refeição Escolar	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Sopa de couve coração Abrótea estufada com molho de marisco (amêijoas), puré de batata e cenoura raspada ^{b.d.g} Laranja	Sopa de couve coração Abrótea e batata estufadas ao natural, e cenoura raspada ^d Laranja	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							
	ERPI							
5ª feira	AAAF CATH Serviço de Refeição Escolar	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Sopa de couve roxa Rancho de carnes (massa macaronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão de bico, repolho e cenoura) ^a Pêssego	Sopa de couve roxa Massa (macaronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a Pêssego	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							
	ERPI							
6ª feira	AAAF CATH Serviço de Refeição Escolar	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Creme de alho francês Pescada frita, arroz de tomate e salada de pepino ^{a.c.d.g} Gelatina ^{a.c.g} ou pera	Creme de alho francês Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de pepino ^d Pera	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							
	ERPI							
Sábado Dia de Sto. António	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Sopa de beterraba Massa (macarrão) de frango com couve lombarda ao natural ^a Laranja	Sopa de beterraba Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve lombarda ao natural ^a Laranja	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							
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Sopa juliana Carne de porco e batata assadas no forno, arroz branco e salada de agrião Maçã assada ou em natureza	Sopa juliana Carne de porco (sem gorduras visíveis) e batata assadas no forno, ao natural, arroz branco e salada de agrião Maçã assada ou em natureza	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a.g}	Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d 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
Contribuinte Nº 011650438
4550-713 CASTELH. DE PAIVA
a Nutricionista, Josefina Fernandes Casaca, D.ª