



Dia	Resposta Social (ERLI)	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AARF CATL Serviço de Resposta Social		Creme de curgete Hamburger de aves grelhado, arroz de cenoura e salada mista (alface, tomate e cebola) ^{a,f} Maçã	Creme de curgete Bife de frango (sem peles e gorduras visíveis) grelhado, arroz de cenoura e salada mista (alface, tomate e cebola) Maçã	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar^{a,g}	Sopa igual ao almoço Tentáculos de pota <u>ou</u> pescada cozidos nd Laranja	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}					
	ERPI						
3ª feira	AARF CATL Serviço de Resposta Social		Sopa de aipo ⁱ Massa (esparguete) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomatada) e cenoura raspada ^{a,d} Banana	Sopa de cebola Massa (esparguete) de pescada ao natural e cenoura raspada ^{a,d} Banana	Iogurte 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
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}					
	ERPI						
4ª feira	AARF CATL Serviço de Resposta Social		Canja de galinha ^a Feijoada à moda do Porto (carne de vaca e de porco, dobrada e enchidos, feijão branco e cenoura) e arroz branco Laranja	Canja de galinha ^a 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^a	Sopa igual ao almoço Abrótea grelhada <u>ou</u> cozida ^d Pera cozida <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}					
	ERPI						
5ª feira	AARF CATL Serviço de Resposta Social		Creme de feijão verde Barrinhas de pescada no forno e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{a,c,d} Kiwi	Creme de feijão verde Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{c,d} Kiwi	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar^{a,g}	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}					
	ERPI						
6ª feira	AARF CATL Serviço de Resposta Social		Sopa de nabiças Stroganoff de carne de porco (estufada com cogumelos), massa (espirais) simples e brócolos cozidos ^a Melancia	Sopa de nabiças Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e brócolos cozidos ^a Melancia	Leite (com chocolate) Pão com queijo^{a,g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho assado no forno ao natural <u>ou</u> cozido ^d Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}					
	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 coentros Carapau grelhado, batata e couve-flor cozidas ^d Laranja	=	Iogurte de aromas Pão com fiambre^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada <u>ou</u> carne de porco cozida Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI						
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Sopa juliana Frango e batata estufados, arroz branco e salada de couve roxa Aletria ^{a,c,g} <u>ou</u> maçã	Sopa juliana Frango (sem peles e gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, e salada de couve roxa Maçã	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						

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.

