



Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAEF Serviço de Refeições Escolares			Sopa de lentilhas	Sopa de cebola		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Bolinhos de bacalhau fritos, arroz de tomate e salada de alface ^{a,c,d}	Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de alface ^d	Leite (com cevada)	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã	Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado ou frango cozido	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
3ª feira	AAEF Serviço de Refeições Escolares			Creme de beterraba	Creme de beterraba		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Almôndegas de aves estufadas em tomateda), massa (de lacinhos) simples e salada de pepino ^a	Massa (de lacinhos) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de pepino ^a	logurte de aromas	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Banana	Banana	Pão com fiambre ^{a,f,g}	Abrotea estufada ao natural ou cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
4ª feira Dia de S. João e Dia da Osteoporose	AAEF Serviço de Refeições Escolares			Sopa de couve galega	Sopa de couve galega		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sardinhas assadas, batata ao murro e salada de pimentos ^d	Pescada grelhada, batata e couves-de-bruxelas cozidas ^d	Fruta (maçã)	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Leite-creme ^{a,c,g} ou laranja	Laranja	Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
5ª feira Dia da Multimédia	AAEF Serviço de Refeições Escolares			Sopa de agrião	Sopa de agrião		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Massa (de cotovelos) de carnes à lavrador (carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão vermelho, repolho e cenoura) ^a	Massa (de cotovelos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a	Néctar de fruta	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Ameixa	Ameixa	Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Peixe vermelho grelhado ou cozido ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
6ª feira Dia da Luta Contra a Droga	AAEF Serviço de Refeições Escolares			Creme de cenoura	Creme de cenoura		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Filete de pescada (panado) no forno, arroz de cenoura e salada de tomate ^{a,c,d,g}	Filete de pescada no forno, arroz de cenoura e salada de tomate ^d	Leite (com chocolate)	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Pera	Pera	Pão com queijo ^{a,g}	Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de cebola	Sopa de cebola		Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Massa (macarrão) de frango com couve sabóia ^a	Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve sabóia ao natural ^a	logurte de aromas	Pescada assada no forno ao natural ou cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Domingo Dia de S. Pedro	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa juliana	Sopa juliana		Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Cozido à Portuguesa (frango, carne de vaca e de porco, morcela, batata, couve lombarda e cenoura) e arroz branco	Cozido à Portuguesa simples (frango e carne de vaca, sem peles e gorduras visíveis, batata, couve lombarda e cenoura) e arroz branco	Fruta (pera)	Maruca cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã

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 do Estrutura Residencial para Idosos (ERI), a sugestão para o jantar poderá ser acompanhada por hortícolas em cru ou cozinhados, batata cozida ou arroz branco.