



Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Cela
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeições Escolares			Creme de beringela	Creme de beringela		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou 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
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã	Maçã	Abrótea grelhada ou cozida ^d Laranja	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
3ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeições Escolares		Sopa de couve branca	Sopa de couve branca			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Pescada frita (de cebolada), purê de batata e salada de tomate ^d	Pescada estufada ao natural, batata cozida e salada de alface ^d	Pescada estufada ao natural, batata cozida e salada de alface ^d	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Pudim ^{a,c,g} ou banana	Banana	Banana	Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado ou carne de vaca cozida Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
4ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeições Escolares		Sopa de couve-flor	Sopa de couve-flor			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Stroganoff de peru (estufado com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada ^a	Massa (esparguete) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a	Massa (esparguete) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Laranja	Laranja	Laranja	Peixe vermelho assado no forno ao natural ou cozido ^d Pera cozida ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
5ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeições Escolares		Creme de grão	Creme de cebola			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou 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
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Meloa	Meloa	Meloa	Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Maçã	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
6ª feira Dia do Espelho	AAAF CATEL Serviço de Refeições Escolares		Sopa minestrone ^a (com massinhas)	Sopa minestrone ^a (com massinhas)			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carnes (vacca 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
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Pera	Pera	Pera	Tentáculos de pota ou pescada cozidos nd Maçã assada ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de grelos	Sopa de grelos			
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Carapau assado no forno e arroz alegre (ervilhas e cenoura) ^d Laranja	Carapau assado no forno ao natural e arroz alegre (ervilhas e cenoura) ^d Laranja	Carapau assado no forno ao natural e arroz alegre (ervilhas e cenoura) ^d Laranja	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço
Domingo Dia do Espantalho	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa juliana	Sopa juliana			
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Carne de porco à alentejana (alourada com amêijoas e batata), arroz branco e brócolos cozidos Maçã assada ou em natureza	Carne de porco (sem gorduras visíveis) estufada ao natural, batata e brócolos cozidos Maçã assada ou em natureza	Carne de porco (sem gorduras visíveis) estufada ao natural, batata e brócolos cozidos Maçã assada ou em natureza	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço

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.

