



Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CATEL Serviço de Resposta Estruturada	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Sopa de repolho com feijão vermelho Peixe-vermelho assado no forno, arroz branco e salada de alface ^d Maçã	Sopa de repolho Peixe-vermelho assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface ^d Maçã	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a.g}	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Laranja	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
	SAD CD							
	ERPI							
3ª feira	AAAF CATEL Serviço de Resposta Estruturada	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Creme de alho Bifanas de porco estufadas (em tomatada), massa (espirais) simples e cenoura raspada ^a Banana	Creme de alho Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Banana	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a.f.g}	Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
	SAD CD							
	ERPI							
4ª feira	AAAF CATEL Serviço de Resposta Estruturada	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Sopa de couve lombarda com feijão manteiga Paloco à Gomes de Sá e salada de tomate ^{c.d} Laranja	Sopa de couve lombarda Pescada à Gomes de Sá ao natural e salada de tomate ^d Laranja	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada <u>ou</u> carne de porco cozida Pera cozida <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
	SAD CD							
	ERPI							
5ª feira	AAAF CATEL Serviço de Resposta Estruturada	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Sopa de couve roxa Frango frito, arroz de tomate e salada de agrião Kiwi	Sopa de couve roxa Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural, e salada de agrião Kiwi	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a.g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho grelhado <u>ou</u> cozido ^d Maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
	SAD CD							
	ERPI							
6ª feira	AAAF CATEL Serviço de Resposta Estruturada	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Creme de alface Pescada estufada, batata cozida e salada de pepino ^d Uvas	Creme de alface Pescada estufada ao natural, batata cozida e salada de pepino ^d Uvas	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a.g}	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
	SAD CD							
	ERPI							
Sábado DM da População	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Sopa de salsa Papas de sarrabulho (com carnes de porco variadas) ^a Laranja	Sopa de salsa Massa (macarrão) de carne de porco (sem gorduras visíveis) com nabiças ao natural ^a Laranja	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a.f.g}	Sopa igual ao almoço Pescada assada no forno ao natural <u>ou</u> cozida ^d 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 assados no forno, arroz branco e salada de beterraba Sopa seca ^{a.c.g} <u>ou</u> maçã	Sopa juliana Frango (sem peles e gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, arroz branco e salada de beterraba Maçã	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a.g}	Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural <u>ou</u> cozida ^d Banana	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã	
	ERPI							

Contribuinte No. 504 05 1997
 4550-743 CASTEL
 a Nutricionista Joséline Fernandes Casqueiro, Dra.

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.