



Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição da Residência Escolar			Creme de brócolos	Creme de brócolos		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Stroganoff de carne de vaca (estufada com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada <sup>a</sup>	Massa (esparguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada <sup>a</sup>	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho assado no forno ao natural <u>ou</u> cozido <sup>d</sup> Laranja	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a,g</sup>	Maçã	Maçã			
3ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição da Residência Escolar		Sopa de couve sabóia	Sopa de couve sabóia			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde <u>ou</u> azeite <sup>c,d</sup>	Pescada cozida com todos (batata, couves-de-bruxelas, cenoura e ovo) <sup>c,d</sup>	logurte de aromas Pão com fiambre <sup>a,f,g</sup>	Sopa igual ao almoço Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> frango cozido Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a,g</sup>	Banana	Banana			
4ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição da Residência Escolar		Caldo verde (com chouriço de carnes)	Caldo verde (sem enchidos)			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Entrecosto de porco grelhado, feijão preto, arroz branco e salada de alface	Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de alface	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta <sup>a</sup>	Sopa igual ao almoço Abrótea grelhada <u>ou</u> cozida <sup>d</sup> Pera cozida <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a,g</sup>	Laranja	Laranja			
5ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição da Residência Escolar		Creme de abóbora com massinhas <sup>a</sup>	Creme de abóbora com massinhas <sup>a</sup>			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Solha e batata assadas no forno com broa, e couve-flor cozida <sup>a,d</sup>	Solha e batata assadas no forno ao natural, e couve-flor cozida <sup>d</sup>	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a,g</sup>	Melão	Melão			
6ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição da Residência Escolar		Sopa de nabos	Sopa de nabos			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Massa (de cotovelos) de frango com ervilhas e cenoura <sup>a</sup>	Massa (de cotovelos) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com ervilhas e cenoura ao natural <sup>a</sup>	Leite (com chocolate) Pão com queijo <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Tentáculos de pota <u>ou</u> pescada cozidos <sup>n,d</sup> Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a,g</sup>	Pera	Pera			
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de couve branca	Sopa de couve branca	logurte de aromas Pão com fiambre <sup>a,f,g</sup>	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Kiwi	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a,g</sup>	Carapau frito (de cebolada), batata e feijão verde cozidos <sup>d</sup> Laranja	Carapau grelhado, batata e feijão verde cozidos <sup>d</sup> Laranja			
Domingo Dia do Gelado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa juliana	Sopa juliana	Fruta (pera) Pão com queijo <sup>a,g</sup>	Sopa igual ao almoço Maruca cozida <sup>d</sup>	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta <sup>a,g</sup>	Carne de vaca e batata estufadas, arroz de cenoura e salada de tomate <sup>g</sup> Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Carne de vaca (sem gorduras visíveis) e batata estufadas ao natural, arroz de cenoura e salada de tomate Maçã assada <u>ou</u> em natureza			

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.

Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã  
SANTA MARIA DE SARAJOURA  
Contribuinte N.º 504 650 939  
4550-713 CASP  
a Nutricionista, Joséline Fernandes Casaca, D.º