



Semana de 27 de julho a 02 de agosto de 2026

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CATL Serviço de Resposta Social Estrutura						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Creme de curgete Bife de peru grelhado, arroz de cenoura e salada de alface ^{a,f} Maçã	Creme de curgete Bife de peru (sem gorduras visíveis) grelhado, arroz de cenoura e salada de alface Maçã	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Tentáculos de pota ou pescada cozidos nd Laranja	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI						
3ª feira	AAAF CATL Serviço de Resposta Social Estrutura						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Sopa de aipo ⁱ Massa (esparguete) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomateda) e couve-flor e cenoura cozidas ^{a,d} Banana	Sopa de cebola Massa (esparguete) de pescada ao natural e couve-flor e cenoura cozidas ^{a,d} Banana	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI						
4ª feira	AAAF CATL Serviço de Resposta Social Estrutura						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Canja de galinha ^a Feijoada à transmontana (carne de vaca e de porco, chouriços e presunto, feijão vermelho, couve branca 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 ou cozida ^d Pera cozida ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI						
5ª feira	AAAF CATL Serviço de Resposta Social Estrutura						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Creme de feijão verde Calamares (anéis de lula panados) fritos e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{a,c,d} Melancia	Creme de feijão verde Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{c,d} Melancia	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 ou merenda da manhã
	ERPI						
6ª feira	AAAF CATL Serviço de Resposta Social Estrutura						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Sopa de nabiças Stroganoff de carne de porco (estufada com cogumelos), massa (espirais) simples e salada de tomate ^a Pera	Sopa de nabiças Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate ^a Pera	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho assado no forno ao natural ou cozido ^d Maçã assada ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI						
Sábado Dia das Irmãs	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Sopa de coentros Carapau grelhado, batata e brócolos cozidas ^d Laranja	=	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada ou carne de porco cozida Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	ERPI						
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Sopa juliana Coelho e batata estufados, arroz branco e salada de couve roxa Aletria ^{a,c,g} ou maçã	Sopa juliana Coelho (sem 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 ou 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.

