



Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CATL Serviço de Infância Escutaria			Sopa de agrião	Sopa de agrião	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a.g}	Sopa igual ao almoço Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado ou frango cozido Laranja/tangerina	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Pataniscas de paloco fritas, arroz de tomate e salada de alface ^{a.c.d}	Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de alface ^d				
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Maçã	Maçã				
3ª feira	AAAF CATL Serviço de Infância Escutaria			Creme de beterraba	Creme de beterraba	Iogurte de aromas Pão com fiambre ^{a.f.g}	Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural ou cozida ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	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 branco, repolho e cenoura) ^a	Massa (de cotovelos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a				
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Banana	Banana				
4ª feira	AAAF CATL Serviço de Infância Escutaria			Sopa de couve galega	Sopa de couve galega	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Pera cozida ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Salmão grelhado, batata ao murro e couves-de-bruxelas cozidas ^d	Salmão grelhado, batata e couves-de-bruxelas cozidas ^d				
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Pudim ^{a.c.g} ou laranja	Laranja				
5ª feira	AAAF CATL Serviço de Infância Escutaria			Sopa de lentilhas	Sopa de cebola	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a.g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho grelhado ou cozido ^d Maçã	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Massa (de lacinhos) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomataada) e salada de pepino ^a	Massa (de lacinhos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de pepino ^a				
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Kiwi	Kiwi				
6ª feira	AAAF CATL Serviço de Infância Escutaria			Creme de cenoura	Creme de cenoura	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a.g}	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Maçã assada ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Barrinhas de pescada no forno, arroz branco e salada de tomate ^{a.c.d.g}	Pescada grelhada, arroz branco e salada de tomate ^d				
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a.g}	Ameixa	Ameixa				
Sábado Dia das Populações Autóctones	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de cebola	Sopa de cebola	Iogurte de aromas Pão com fiambre ^{a.f.g}	Sopa igual ao almoço Pescada assada no forno ao natural ou cozida ^d Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
	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				
			Laranja	Laranja				
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa juliana	Sopa juliana	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a.g}	Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
	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				
			Maçã assada ou em natureza	Maçã assada ou em natureza				

Banafeia
 SANTA MARIA DE SARDOURA
 Contribuinte Nº 504 050 030
 ISSN 713 CASTELO DE BRANCO

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.

a Nutricionista Josefina Fernandes Casaca, Dra