



Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF AAAF Serviço de Refeições Escolares			Creme de beringela	Creme de beringela		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Ovos mexidos com salsicha, arroz de cenoura e salada de tomate ^{c.f.g.i}	Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) com cenoura ao natural e salada de tomate	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a.g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Maçã	Maçã		Abroëta grelhada <u>ou</u> cozida ^d	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
3ª feira	AAAF CAFL Serviço de Refeições Escolares		Sopa de couve branca	Sopa de couve branca			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Carapau e batata assados no forno, e macedónia de legumes (ervilhas e cenoura) ^d	Carapau e batata assados no forno ao natural, e macedónia de legumes (ervilhas e cenoura) ^d	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a.f.g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Banana	Banana		Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> carne de vaca cozida	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
4ª feira Dia da Juventude	AAAF CAFL Serviço de Refeições Escolares		Sopa de couve-flor	Sopa de couve-flor			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Stroganoff de frango (estufado com cogumelos), massa (espaguete) simples e cenoura raspada ^a	Massa (espaguete) de frango (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 <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Laranja	Laranja		Peixe vermelho assado no forno ao natural <u>ou</u> cozido ^d	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
5ª feira	AAAF CAFL Serviço de Refeições Escolares		Creme de grão	Creme de cebola			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> 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	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a.g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Meloa	Meloa		Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
6ª feira Dia dos Canhotos	AAAF CAFL Serviço de Refeições Escolares		Sopa <i>minestrone</i> ^a (com massinhas)	Sopa <i>minestrone</i> ^a (com massinhas)			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carnes (carne de vaca e de porco)	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 <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Pera	Pera		Tentáculos de pota <u>ou</u> pescada cozidos nd	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Sábado Dia de N.ª Sr.ª. da Assunção	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de grelos	Sopa de grelos			
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Anho e batata assados no forno, arroz branco e salada de alface	Anho (sem gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, arroz branco e salada de alface	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a.f.g}	Sopa igual ao almoço	
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa juliana	Sopa juliana			
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Rojões, batata loura e brócolos cozidos	Carne de porco (sem gorduras visíveis) estufada ao natural, batata e brócolos cozidos	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a.g}	Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã

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.

