



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

CENTRO SOCIAL  
 SANTA MARIA DE JESUS  
 Contribuição  
 a Nutricionista Joséline Fernandes Casca, Dra  
 4534 712 6