



Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar		Sopa de agrião	Sopa de agrião	Leite (com cevada)		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Barrinhas de pescada no forno, batata cozida e salada de tomate ^{a,c,d,g}	Pescada grelhada, batata cozida e salada de tomate ^d	Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã		Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado ou frango cozido	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Laranja/tangerina							
3ª feira	AAAF Serviço de Refeição Escolar		Creme de beterraba	Creme de beterraba	logurte de aromas		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Feijoada à moda do Porto (carne de vaca e de porco, dobrada, chouriço de carnes, feijão branco e cenoura) e arroz branco	Arroz de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a	Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Banana	Banana		Abrótea estufada ao natural ou cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Kiwi							
4ª feira Dia de Sta. Eufémia e dos Padrastrós	AAAF Serviço de Refeição Escolar		Sopa de couve galega	Sopa de couve galega	Fruta (maçã)		
	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	Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Pudim ^{a,c,g} ou laranja	Laranja		Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Pera cozida ou em natureza							
5ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolar		Sopa de lentilhas	Sopa de cebola	Néctar de fruta		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Massa (de lacinhos) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomatada) e salada de pepino ^a	Massa (de lacinhos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de pepino ^a	Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Ameixa	Ameixa		Peixe vermelho grelhado ou cozido ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Maçã							
6ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolar		Creme de cenoura	Creme de cenoura	Leite (com chocolate)		
	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	Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Pera	Pera		Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Maçã assada ou em natureza							
Sábado Dia dos Piratas	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de cebola	Sopa de cebola	logurte de aromas	Sopa igual ao almoço	
	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	Pão com fiambre ^{a,f,g}	Pescada assada no forno ao natural ou cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Kiwi							
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa juliana	Sopa juliana	Fruta (pera)	Sopa igual ao almoço	
	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	Pão com queijo ^{a,g}	Maruca cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Banana							
Maça assada ou 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.