



Semana de 16 a 22 de novembro de 2026

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolares		Creme de brócolos	Creme de brócolos	Leite (com cevada)		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Strogonoff de carne de vaca (estufada com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada ^a	Massa (esparguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a	Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã		Peixe vermelho assado no forno ao natural ou cozido ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
3ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolares		Sopa de couve sabóia	Sopa de couve sabóia	logurte de aromas		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde ou azeite ^{c,d}	Pescada cozida com todos (batata, couves-de-bruxelas, cenoura e ovo) ^{c,d}	Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Banana	Banana		Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado ou frango cozido	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
4ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolares		Caldo verde (com chouriço de carnes)	Caldo verde (sem enchidos)	Fruta (maçã)		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Entrecosto de porco grelhado, feijão preto, arroz branco e salada de alface	Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de alface	Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Laranja	Laranja		Abroetea grelhada ou cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
5ª feira DM do Não Fumador	AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolares		Creme de abóbora com massinhas ^a	Creme de abóbora com massinhas ^a	Néctar de fruta		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Pescada e batata assadas no forno, e couve-flor cozida ^d	Pescada e batata assadas no forno ao natural, e couve-flor cozida ^d	Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Kiwi	Kiwi		Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
6ª feira	AAAF CATEL Serviço de Refeição Escolares		Sopa de nabos	Sopa de nabos	Leite (com chocolate)		
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Massa (de cotovelos) de frango com ervilhas e cenoura ^a	Massa (de cotovelos) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com ervilhas e cenoura ao natural ^a	Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Pera	Pera		Tentáculos de pota ou pescada cozidos ^{nld}	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Sábado DM da TV e Di da Saudação	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de couve branca	Sopa de couve branca	logurte de aromas	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Carapau frito (de cebolada), batata e feijão verde cozidos ^d	Carapau grelhado, batata e feijão verde cozidos ^d	Pão com fiambre ^{a,f,g}	Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
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}	Carne de vaca e batata estufadas, arroz de cenoura e salada de tomate ^a	Carne de vaca (sem gorduras visíveis) e batata estufadas ao natural, arroz de cenoura e salada de tomate	Pão com queijo ^{a,g}	Maruca cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou 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.

a Nutricionista Joséline Fernandes Casado, Dra.