



Semana de 23 a 29 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 CATH Serviço de Refeição Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de espinafres Paloco à Espanhola e salada de alface ^d	Sopa de espinafres Pescada à Espanhola ao natural e salada de alface ^d	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã		Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
3ª feira	AAAF CATH Serviço de Refeição Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Creme de favas Arroz de aves gratinado no forno com queijo ralado e salada de tomate ^{a,g}	Creme de cebola Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Banana	Banana		Peixe vermelho grelhado ou cozido ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
4ª feira	AAAF CATH Serviço de Refeição Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de couve coração Abrótea estufada com molho de marisco (amêijoas), purê de batata e cenoura raspada ^{b,d,g}	Sopa de couve coração Abrótea e batata estufadas ao natural, e cenoura raspada ^d	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Mousse de chocolate ^{c,g} ou laranja	Laranja		Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
5ª feira	AAAF CATH Serviço de Refeição Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de couve roxa Rancho de carnes (massa macarronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão de bico, repolho e cenoura) ^a	Sopa de couve roxa Massa (macarronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Kiwi	Kiwi		Pescada assada no forno ao natural ou cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
6ª feira	AAAF CATH Serviço de Refeição Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Creme de alho francês Filete de pescada (panado) frito, arroz de tomate e salada de pepino ^{a,c,d,g}	Creme de alho francês Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de pepino ^d	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Pera	Pera		Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado ou carne de vaca cozida	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de beterraba Massa (macarrão) de frango com couve lombarda ao natural ^a	Sopa de beterraba Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve lombarda ao natural ^a	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Laranja	Laranja		Abrótea estufada ao natural ou cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa juliana Carne de porco e batata assadas no forno, arroz branco e salada de agrião	Sopa juliana Carne de porco (sem gorduras visíveis) e batata assadas no forno, ao natural, arroz branco e salada de agrião	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Maçã assada ou em natureza	Maçã assada ou em natureza		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.

