

Semana de 30 de novembro a 06 de dezembro de 2026

Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF C.A.T.L. Serviço de Refeição Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de curgete Bife de frango grelhado, arroz de cenoura e salada de alface ^{a,f}	Creme de curgete Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado, arroz de cenoura e salada de alface	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Tentáculos de pota <u>ou</u> pescada cozidos ^{h,d}	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã		Laranja	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
3ª feira	AAAF C.A.T.L. Serviço de Refeição Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de brócolos Massa (esparguete) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) à Bolonhesa (refogado em tomatala) e cenoura raspada ^{a,d}	Sopa de brócolos Massa (esparguete) de pescada ao natural e cenoura raspada ^{a,d}	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Kiwi	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Banana	Banana			Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
4ª feira	AAAF C.A.T.L. Serviço de Refeição Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Canja de galinha ^a Feijoada à transmontana (carne de vaca e de porco, chouriços e presunto, feijão vermelho, couve branca e cenoura) e arroz branco	Canja de galinha ^a simples Arroz de carne de porco (sem gorduras visíveis) com couve branca e cenoura ao natural	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço Abrótea grelhada <u>ou</u> cozida ^d Pera cozida <u>ou</u> em natureza	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Laranja	Laranja			Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
5ª feira	AAAF C.A.T.L. Serviço de Refeição Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Creme de feijão verde Pescada frita e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{a,c,d}	Creme de feijão verde Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{c,d}	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Maçã	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Kiwi	Kiwi			Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
6ª feira	AAAF C.A.T.L. Serviço de Refeição Escolares						
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de nabiças Stroganoff de carne de porco (estufada com cogumelos), massa (espirais) simples e salada de tomate ^a	Sopa de nabiças Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate ^a	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho assado no forno ao natural <u>ou</u> cozido ^d Maçã assada <u>ou</u> em natureza	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Pera	Pera			Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa de coentros Carapau grelhado, batata e couve-flor cozidas ^d	=	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada <u>ou</u> carne de porco cozida Kiwi	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Laranja				Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco	Sopa juliana Coelho e batata estufados, arroz branco e salada de couve roxa	Sopa juliana Coelho (sem gorduras visíveis) e batata estufados ao natural, e salada de couve roxa	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d Banana	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a,g}	Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Maçã assada <u>ou</u> em natureza			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!

a Nutricionista José Maria Fernandes Casaca, Dra