

Semana de 07 a 13 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 CATL Serviço de Refeição Escolar		Sopa de agrião	Sopa de agrião			
	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	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Bife de frango (sem gorduras visíveis) grelhado ou frango cozido	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã		Laranja/tangerina	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
3ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolar		Creme de beterraba	Creme de beterraba			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Massa (de cotovelos) de carnes à lavrador (carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão branco, repolho e cenoura) ^a	Massa (de cotovelos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Abrotea estufada ao natural ou cozida ^d	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Banana	Banana		Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
4ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolar		Sopa de couve galega	Sopa de couve galega			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Solha grelhada, batata ao murro e couves-de-bruxelas cozidas ^d	Salmão grelhado, batata e couves-de-bruxelas cozidas ^d	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Pudim ^{a,c,g} ou laranja	Laranja		Pera cozida ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
5ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolar		Sopa de lentilhas	Sopa de cebola			
	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	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho grelhado ou cozido ^d	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Kiwi	Kiwi		Maçã	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
6ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolar		Creme de cenoura	Creme de cenoura			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Barrinhas de pescada no forno, arroz branco e salada de tomate ^{a,c,d,g}	Pescada grelhada, arroz branco e salada de tomate ^d	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Pera	Pera		Maçã assada ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de cebola	Sopa de cebola		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	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Pescada assada no forno 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	Sopa juliana		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	Fruta (pera) 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.