

Semana de 14 a 20 de dezembro de 2026

Dia	Resposta Social		Pequeno-almoço Merenda da manhã	Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
				Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	AAAF	CAIL	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Creme de beringela Ovos mexidos com salsicha, arroz de cenoura e salada de alface ^{c.f.g.i} Maçã	Creme de beringela Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) com cenoura ao natural e salada de alface Maçã	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a.g}	Sopa igual ao almoço Abrotea grelhada <u>ou</u> cozida ^d Laranja	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAO	CD						
	ERPI							
3ª feira	AAAF	CAIL	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Sopa de couve branca Pescada frita (de cebolada), puré de batata e salada de tomate ^{d.g} Banana	Sopa de couve branca Pescada estufada ao natural, batata cozida e salada de alface ^d Banana	Iogurte de aromas Pão com fiambre ^{a.f.g}	Sopa igual ao almoço Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado <u>ou</u> carne de vaca cozida Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAO	CD						
	ERPI							
4ª feira	AAAF	CAIL	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Sopa de couve-flor Stroganoff de frango (estufado com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada ^a Laranja	Sopa de couve-flor Massa (esparguete) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Laranja	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho assado no forno ao natural <u>ou</u> cozido ^d Pera cozida <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAO	CD						
	ERPI							
5ª feira	AAAF	CAIL	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Creme de grão Empadão (de arroz) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) gratinado no forno com queijo ralado e salada de couve roxa ^{a.d.g} Kiwi	Creme de cebola Arroz de pescada ao natural e salada de couve roxa ^d Kiwi	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a.g}	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Maçã	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAO	CD						
	ERPI							
6ª feira	AAAF	CAIL	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Sopa <i>minestrone</i> ^a (com massinhas) Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carnes (carne de vaca e porco) Pera	Sopa <i>minestrone</i> ^a (com massinhas) Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural Pera	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a.g}	Sopa igual ao almoço Tentáculos de pota <u>ou</u> pescada cozidos ^{n/d} Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	SAO	CD						
	ERPI							
Sábado	SAO	CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Sopa de grelos Carapau assado no forno e arroz alegre (ervilhas e cenoura) ^d Laranja	Sopa de grelos Carapau assado no forno ao natural e arroz alegre (ervilhas e cenoura) ^d Laranja	Iogurte de aromas Pão com fiambre ^{a.f.g}	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Kiwi	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI							
Domingo	SAO	CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada <u>ou</u> refresco Bolacha, tostas, broa <u>ou</u> pão Fruta ^{a.g}	Sopa juliana Rojões, batata lóurá, arroz branco e brócolos cozidos Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Sopa juliana Carne de porco (sem gorduras visíveis) estufada ao natural, batata e brócolos cozidos Maçã assada <u>ou</u> em natureza	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a.g}	Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d Banana	Ver pequeno-almoço <u>ou</u> merenda da manhã
	ERPI							

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.

CENTRO SOCIAL
 SANTA MARIA DE SARDOURA
 Contribuinte N.º 504 670 939
 a Nutricionista Josefa Fernandes Casaca, Dra.
 4550-743 CASTELLO DE BRANCO

