



Semana de 21 a 27 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 Refeições Escolares		Sopa de repolho com feijão manteiga	Sopa de repolho			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Almôndegas de aves estufadas (em tomata), massa (espirais) simples e cenoura raspada ^a	Massa (espirais) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a	Leite (com cevada)	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Maçã	Maçã	Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Maruca cozida ^d Laranja	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
3ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeições Escolares		Creme de couve roxa	Creme de couve roxa			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Peixe-vermelho assado no forno, batata corada e salada de agrião ^d	Peixe-vermelho assado no forno ao natural, batata cozida e salada de agrião ^d	logurte de aromas	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Banana	Banana	Pão com fiambre ^{a,f,g}	Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada ou carne de porco cozida Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
4ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeições Escolares		Sopa de alho com feijão vermelho	Sopa de alho			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Arroz de carne de vaca (aba) com couve lombarda e cenoura	Arroz de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve lombarda e cenoura ao natural	Fruta (maçã)	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Laranja	Laranja	Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Peixe vermelho grelhado ou cozido ^d Pera cozida ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
5ª feira Dia de Consoa de Natal	AAAF CATL Serviço de Refeições Escolares		Sopa de couve penca	Sopa de couve penca			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Bacalhau assado no forno e arroz de hortaliça (couve penca) ^d	Pescada assada no forno ao natural e arroz de hortaliça (couve penca) ^d	Néctar de fruta	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Doces tradicionais da quadra natalícia ^{a,c,g} e/ou fruta	Fruta	Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Bacalhau (ou pescada), batata e couve penca cozidos ^d Doces tradicionais da quadra natalícia e/ou fruta ^{a,c,g}	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
6ª feira Dia de Natal	AAAF CATL Serviço de Refeições Escolares		Creme de alface	Creme de alface			
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Peru e batata assados no forno, arroz branco e salada mista (alface, tomate e cebola)	Peru (sem peles e gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, arroz branco e salada mista (alface, tomate e cebola)	Leite (com chocolate)	Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Doces tradicionais da quadra natalícia ^{a,c,g} e/ou fruta	Fruta	Pão com queijo ^{a,g}	Farrapo velho ^d Doces tradicionais da quadra natalícia e/ou fruta ^{a,c,g}	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco	Sopa de couve roxa	Sopa de couve roxa		Sopa igual ao almoço	
	ERPI	Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}	Pescada estufada, batata cozida e salada de pepino ^d	Pescada estufada ao natural, batata cozida e salada de pepino ^d	logurte de aromas	Carne de vaca (sem gorduras visíveis) cozida Kiwi	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}	Arroz de frango (à cabidela) e salada de beterraba	Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural, e salada de beterraba	Fruta (pera)	Abrotea estufada ao natural ou cozida ^d	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã

Faça do 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.

SA MARIA DE SARDOURA
Contribuinte Nº 504 630 939

a Nutricionista José Maria Fernandes Casaca, Dra