



Semana de 21 a 27 de setembro de 2026

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

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 BARDOURA
Contacto: 222 65 66 69
4550-743 CAST. DE BARDOURA