



Semana de 12 a 18 de outubro de 2021								
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 Escolares		Sopa de espinafres Paloco à Gomes de Sá e salada de alface ^{c,d} Maçã	Sopa de espinafres Pescada à Gomes de Sá ao natural e salada de alface ^{c,d} Maçã	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Laranja		Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}						
	ERPI							
3ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Creme de favas Arroz de aves gratinado no forno com queijo ralado e salada de tomate ^{a,g} Banana	Creme de cebola Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate Banana	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho grelhado ou cozido ^d Kiwi		Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}						
	ERPI							
4ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Sopa de couve coração Abrótea estufada com molho de marisco (amêijoas), purê de batata e cenoura raspada ^{b,d,g} Mousse de chocolate ^{c,g} ou laranja	Sopa de couve coração Abrótea e batata estufadas ao natural, e cenoura raspada ^d Laranja	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta ^a	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Pera cozida ou em natureza		Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}						
	ERPI							
5ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Sopa de couve roxa Rancho de carnes (massa macarronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão de bico, repolho e cenoura) ^a Kiwi	Sopa de couve roxa Massa (macarronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a Kiwi	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Pescada assada no forno ao natural ou cozida ^d Maçã		Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}						
	ERPI							
6ª feira	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Creme de alho francês Filete de pescada no forno, arroz de tomate e salada de pepino ^d Uvas	Creme de alho francês Filete de pescada no forno ao natural, arroz de tomate e salada de pepino ^d Uvas	Leite (com chocolate) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado ou carne de vaca cozida Maçã assada ou em natureza		Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}						
	ERPI							
Sábado	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Sopa de beterraba Massa (macarrão) de frango com couve lombarda ao natural ^a Laranja	Sopa de beterraba Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve lombarda ao natural ^a Laranja	logurte de aromas Pão com fiambre ^{a,f,g}	Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural ou cozida ^d Kiwi		Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}						
	ERPI							
Domingo	AAAF CATL Serviço de Refeição Escolares		Sopa juliana Carne de porco e batata assadas no forno, arroz branco e salada de agrião Maçã assada ou em natureza	Sopa juliana Carne de porco (sem gorduras visíveis) e batata assadas no forno, ao natural, arroz branco e salada de agrião Maçã assada ou em natureza	Fruta (pera) Pão com queijo ^{a,g}	Sopa igual ao almoço Maruca cozida ^d Banana		Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta ^{a,g}						
	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.